MARIA BICAN

Curs practic de initiere in BIOENERGIE

Vol. 1
Bucureşti 2006

Cuvânt înainte

Care sunt limitele umane? Care este graniţa între real şi ireal?

Parapsihologia uimeşte, şochează, opreşte parca timpul în loc, iar vâltoarea vieţii cotidiene este brusc înlocuită cu zeci de întrebări care aşteaptă răspuns. Te trezeşti într-o lume în care cunoştinţele acumulate par a nu-ţi fi de folos. Simţi ca pământul îţi fuge de sub picioare

şi cauţi cu disperare un sprijin. Este oare posibil? Acest lucru ni se întâmplă pentru că am fost obişnuiţi să cântărim, să delimităm spaţiul şi timpul. Fără să ne dăm seama, am ridicat ziduri şi ne simţim siguri şi protejaţi în aceasta cunoaştere limitată. Vai de cei care au ridicat ziduri şi au pus spiritul în lanţuri, căci nu vor reuşi niciodată să vadă omul în Lumina Iubirii Divine. Distrugeţi zidurile, eliberaţi-vă spiritual din lanţurile necunoaşterii şi vor fi alungate din sufletul vostru frica, neîncrederea, îndoială. O să simţiţi că sunteţi o parte a Universului şi ca el este în voi. Nu veţi mai avea destinul frunzei purtate de vânt, căci veţi merge acum pe drumul călăuzitor al Luminii. În epoca noastră de răspândire a sistemelor radar, a telefoanelor mobile şi a radiaţilor de tot felul, nu ar trebui să ne uimească percepţia vizuala fără intervenţia ochiului, doar cu ajutorul centrului optic din creier.

Porţile vi se vor deschide către lumi nebănuite, iubirea distruge limita. Iubirea este arma ce va ajuta să depăşiţi orice obstacol. Fiţi sinceri când va priviţi chipul în oglinda, pentru a vedea ce sunteţi, nu ce vreţi să fiţi. Dacă doriţi să vă dezvoltaţi capacităţile psihice, aruncaţi orgoliul în focul purificator şi renunţaţi la victoriile deşarte. Dacă în această carte, care tratează dezvoltarea capacităţilor psihice, vi se vor părea ciudate şi lipsite de seriozitate unele cuvinte sau idei, pe care le întâlniţi pentru prima dată, nu vă grăbiţi cu concluziile. Pentru a folosi energiile care există în voi şi în Univers, trebuie să ştiţi cu precizie ce anume doriţi şi să vă comportaţi în aşa fel încât să vi se îndeplinească visele. Uneori veţi obţine succesul, alteori nu. Este posibil să rămâneţi uimiţi de împlinirea rapidă a dorinţelor, sau nu veţi obţine ceea ce vă doriţi. Treceţi peste alte procedee de vindecare pe care le-aţi studiat şi prin care aţi obţinut succese. Revizuiţi ce v-a încântat în aceasta practica şi ce eşecuri aţi avut. Nu toate maladiile pot fi vindecate, altfel cum s-ar explica moartea prematura? Oamenii se nasc cu destinul deja

scris, au liberul arbitru pentru a se orienta în viaţă, ceea ce exista poate fi schimbat de către Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea psihică este una dintre căile spre eliberare prin care v-aţi putea ajuta semenii. A fi vindecător este o Karmă frumoasă, un prilej şi o posibilitate de a-ţi verifica gândirea, trăirile şi observaţiile care vă vor fi de mare folos în viaţă. Pacienţii pe care o să-i aveţi un vor pune preţ pe tipul dumneavoastră de medium. Aflând că puteţi face „minuni", că puteţi vedea aura, ca descifraţi destine, vă vor cere aceste lucruri indiferent de locul în care vă aflaţi. Cu toate aceste inconveniente, faptul că veţi deveni medium vă va oferi satisfacţii. Veţi avea posibilitatea sa va dezvoltaţi capacitatea psihică. În urma exerciţiilor făcute corect, veţi avea posibilitatea sa va delimitaţi senzaţiile propriilor sentimente, pentru a şti exact unde se termina ale dumneavoastră şi unde încep cele străine, să ascultaţi şi să observaţi fără să vă implicaţi în trăirile altor persoane. Teoria şi practica deschiderii celui de-al treilea ochi, fiind studiate cu perseverenta, vă vor aduce o mare mulţumire spirituală. Vă veţi da seama de importanta celor studiate în prezenta carte, de lucruri al căror răspuns nu l-aţi găsit până acum, şi veţi fi uimiţi de cât de uşor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibila tuturor acelora care au dorinţa de a face lucruri ieşite din limita raţionalului. Deschiderea clarviziunii şi a altor simţuri vă va ajuta să percepeţi lucruri mai complicate şi mult mai serioase decât poate percepe creierul uman obişnuit. Unele persoane poseda nativ capacităţile mediumnice, altele şi le vor putea dezvolta studiind această carte. Vă doresc succes pe acest tărâm al cunoaşterii spirituale.

Maria Bican Bucureşti 2006

„Înţeleptul este stăpânul propriei sale minţi
Nebunul este sclavul propriei sale minţi".
Publius Syrus

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE ÎN BIOENERGIE

1.1. PUTEREA GÂNDULUI

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate suficient de ştiinţa modernă Au trecut mai mult de 300 de ani de când Giordano Bruno a fost ars pe rug pentru credinţa sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci şi în ceea ce priveşte cunoaşterea Lumii şi a Universului.

Cu cât oare ne-am apropiat de adevăr? Ce ştim despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul vieţii, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Oare nu v-aţi întrebat niciodată de ce v-aţi născut? Că un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să poată vieţui alţii, sau un cizmar pentru a-i încălţa pe alţii, sau un producător de haine pentru a-i îmbrăca pe alţii, sau un inventator pentru a-i deştepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu faţa spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor.

Gândul omului pe o nouă treaptă a Cunoaşterii trebuie să se îndrepte din nou spre enigma primară a existenţei – taina Omului. Pornind de la nivelele contemporane ale Universului este necesar să examinăm existenţa noastră în concepţia OM-PĂMÂNT-COSMOS, adică unitatea micro şi macrocosmosului.

OMUL a înţeles cu adevărat, pentru prima oară, că El este locuitorul unei planete şi că poate şi trebuie să gândească şi să acţioneze într-un fel nou, nu numai ca personalitate separată, familie sau specie, stat sau uniune de state, dar şi din punct de vedere planetar. Ca tot ce este viu, el poate acţiona din punct de vedere planetar numai în biosferă, într-un anumit înveliş pământesc. Cu acest înveliş, el este legat pe vecie şi din care nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existenţa sa este funcţia sa.

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţe, noi le dobândim în lupta cu greutăţile pe care ea ni le face. Şi dacă până

acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluţia Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinţei sale şi a Credinţei în posibilităţile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a Omului. Oricine poate alege orice doreşte. La faza de început, „ucenicii”, aşa îi vom numi în această carte, nu au restricţii, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăţa ceva nou şi care le poate aduce folos. Nu poţi să-i pui pe toţi într-o coloană şi să le ordoni, sau să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Această lucrare vă va ajuta să depăşiţi autodesăvârşirea propriei persoane, dar aveţi grija ce gândiţi şi ce vă doriţi. Trebuie să fiţi plini de iubire, de gânduri bune, pentru tot ce vă înconjoară. În sufletul vostru nu are ce cauta invidia, răutatea, gelozia, puternica legătură de teluric deoarece vă veţi face rău singuri. Agresivitatea sta la originea multor boli, iar subconştientul ne dirijează conştiinţa şi nu invers. Oamenii nu-şi dau seama că ura, chiar dacă ar părea întemeiată, împotriva unui individ sau grup, începe să crească şi să acţioneze împotriva tuturor, ne schilodeşte sufletele noastre şi ale copiilor noştri. Trebuie să zâmbim nu numai la exterior ci şi în interior.

Omul este o celulă iar universul un întreg, de aceea omul trebuie să „lucreze” pentru întreg şi apoi pentru el pentru propriul lui folos. De aceea circa 20 % din energia sufletească să o utilizeze în scopuri proprii, pentru problemele sale pământeşti iar restul de circa 80 % să o dedice universului, lui Dumnezeu. Ideea de bază este că iubirea faţă de Dumnezeu constituie valoarea supremă a omului. Cultivând această iubire omul se pune la adăpost de boli, şi alte nenorociri. Când omul aprinde o lumânare la biserică pentru sănătate, el trebuie să aibă în vedere sănătatea sufletului. Lui Dumnezeu trebuie să ne rugăm să

ne ofere posibilitatea să-l iubim mai mult decât fericirea pământească.

Ar fi bine să ne unim mâinile în rugăciune şi să mulţumim Tatălui Ceresc pentru sănătate, armonie, milă, credinţă, înţelepciune, bunătate, blândeţe, răbdare, fericire şi prosperitate, pentru harul pe care l-a dat, pentru iubire şi cuget sănătos.

Iubiţi mai întâi pe Tatăl Ceresc şi apoi iubiţi oamenii, vietăţile, plantele, pomii, tot ce este viu, pe familia voastră şi apoi pe voi. Alinaţi suferinţele altora şi veţi fi fericiţi.

1.2. PURIFICAREA KARMEI

Pentru o viaţă mai bună trebuie să gândim pozitiv şi să tindem spre purificarea karmei.

Lumea de mâine se deosebeşte radical de energetica noastră.

Oare ce parametri îi sunt necesari omului de azi pentru a fi pregătit să intre într-o nouă stare? Problema este că matriţa omenirii viitoare este deja formată şi una din cauzele multor boli grave este neconcordanţa parametrilor bioenergetici ai omului contemporan cu această matriţă. Toţi aceia la care parametrii vor fi mai jos de un anumit nivel se vor corija prin intermediul bolii, iar în caz de nereuşită, vor fi scoşi din ecuaţie prin intermediul morţii. Iată principalii patru parametri care trebuie să aibă valori optime:

— Gradul de spiritualizare.

— Nivelul de încărcare cu iubire.

— Psihicul sănătos şi un nivel minim al agresivităţii subconştiente.

Mai există în plus şi doi parametri suplimentari – sufletul şi comportamentul.

De aceea, salvarea noastră spirituală este în interesul tuturor civilizaţiilor lumii noastre şi al altor lumi. În ce mod o civilizaţie dintr-o altă lume poate exercita influenţe asupra noastră? Numai la nivel informaţional, însă o

influenţare doar a subconştientului nostru este prea puţină, ar trebui să existe şi o manifestare de ordin material pentru ca să se producă în acelaşi timp şi modificarea conştiinţei omului. Omul este un sistem unic în care nivelurile informaţionale fine se transformă rapid în niveluri energetice, iar apoi în cele fizice, adică ideea devine materie, straturile informaţionale coboară la nivelul energetic după care se întruchipează în corpul fizic.

Orice om, indiferent de capacităţile sale, este un medium şi, la rândul său, parte a ceva uriaş. Totul depinde doar de nivelul contactului. Când acesta din urmă este cu un ordin mai sus faţă de cei ce-l înconjoară, omul este numit medium sau contactor sau clarvăzător. Dacă cercetam nivelurile conştientei, aflam ca plantele sunt la nivelul al doilea, animalele la al treilea iar de la al patrulea la al şaselea este omul.

Dezvoltarea capacităţilor informaţionale şi bioenergetice este legată de aceste nivele.

Viziunea de nivel superior reprezintă deja un contact cu alte lumi, şi nu la nivelul unor ghicitoare sau al unor prevestitori, ci al unor oameni avansaţi în plan spiritual. Dacă există contactul cu alte Universuri, atunci el se realizează la nivel de proroci şi de mesia. Există însă şi nivelul contactului nemijlocit cu Divinitatea. Deoarece, omul care are contact cu Divinitatea nu întotdeauna se poate realiza la nivel exterior. La nivelurile fine însă influenţa sa este întotdeauna considerabilă. Dar rezultatele contactului cu alte lumi ale omului se pot realiza în una-două vieţi. Pentru realizarea contactului cu Divinitatea pot fi necesare mai multe vieţi. Talentul nu se formează într-o singură viaţă şi de aceea, când vedem un om de excepţie, vedem doar realizarea a ceea ce el a acumulat în celelalte vieţi. Pentru acumularea potenţialului spiritual el a trebuit să treacă printr-o sărăcie deplină fără a cădea spiritual, să suporte cele mai grele lovituri ale sorţii care ar fi putut frânge pe oricine altcineva, dar el a supravieţuit, deoarece

şi-a căutat punctul de sprijin nu în trup, ci în suflet. Evenimentele care au loc îl determină să pună la îndoială logica şi echitatea lumii înconjurătoare şi, pentru a-şi păstra potenţialul, el trebuie să tindă neabătut către Dumnezeu. Apoi omului i s-a dat un handicap fizic, suferinţe şi boli, dar acestea vor întări dorinţa sa de a acumula spiritualitate şi nu capital material, în viaţa următoare i se va da posibilitatea de a progresa, de a se simţi mult mai capabil decât alţii, dar imediat i se trimite moartea pentru ca sentimentul de superioritate faţă de ceilalţi să fie asociat cu moartea, în felul acesta, puţin câte puţin, va fi mărită amplitudinea, dăruindu-i-se tot mai multe facilităţi şi fericire pământească, după care va pierde totul dintr-odată, pentru ca el, încetul cu încetul, să comute centrul de sprijin şi scopul vieţii pe unicul lucru care nu se demolează – iubirea faţă de Dumnezeu. De îndată ce vor dispărea şi ultimele urme ale legăturii sufletului faţă de Pământ, el va fi pregătit ca în viaţa viitoare să primească orice informaţie, lucru care nu-i va dăuna sufletului. Sentimentul propriei superiorităţi, va fi întotdeauna iluzoriu pentru el.

Poţi să-ţi faci un ţel şi un idol din bani întinându-ţi sufletul; poţi să-ţi faci un idol din omul iubit şi a relaţiilor cu acesta, dar poţi face idol şi din sursa de informare. Şi atunci informaţia pe care o vei da oamenilor va fi pătrunsă de trufie şi va deveni periculoasă.

De cele mai multe ori omul simte că este ghidat, dar nu poate demonstra acest lucru. Contactul vizibil, material, ne slăbeşte şi ne perverteşte conştienta. Pentru a face ceva de calitate, omul trebuie să mizeze doar pe forţele sale, şi orice ajutor poate fi periculos.

Plecând de la reprezentarea fizică a lumii, consideram că fiecare om este o creaţie unică, irepetabilă şi că, din această cauză, moartea are un caracter absolut.

Când omul moare, corpul său se dezagregă, iar conştiinţa se transformă, dar chintesenţa a tot ce a parcurs

el, şi trebuie să se transmită undeva într-un anumit fel. Omul este ca o albină: adună în viaţă tot ce este mai important şi apoi transmite mai departe, în viitor.

Fiecare om are un dublu de sex opus, cu o structură bioenergetică identică. Ei trăiesc la nivelul fin într-o permanentă interacţiune. Acest lucru facilitează schimbarea sexului în diferite vieţi. Pentru a nu se ancora în învelişul fizic, omul nu numai că e supus bolilor, îmbătrânirii şi morţii, dar periodic îşi schimbă sexul. Impulsul hormonal necesar acestui fapt este minim, în fiecare om există deopotrivă o pornire masculină şi una feminină (androgină). Este suficient ca una din ele s-o întreacă pe cealaltă cu 5 – 10% şi se naşte un copil de sex corespunzător. Înainte de concepere şi chiar după, orientarea sexuală a copilului oscilează. Dacă se produc programe periculoase pe linie feminină (gelozie, ură), se naşte băiat şi programele materne în el sunt latente, dar se pot activa în fiica lui, şi invers.

Când, într-o anumită existenţă, omul manifestă dorinţa de schimbare a sexului, aceasta reprezintă blocarea unei situaţii nefavorabile aflată în interiorul său. Schimbarea orientării sexuale este, de regulă, în legătură cu gelozia, transformată în ura în viaţa anterioară pentru omul iubit. Dacă acelaşi lucru se va întâmpla şi în această viaţă cu gelozia veţi ucide dragostea faţă de alţii şi faţă de sine. Asta înseamnă că în această viaţă ori veţi muri, ori veţi simţi o atracţie mărită faţă de altcineva schimbându-vă orientarea sexuală. Acelaşi lucru se întâmplă cu un soţ gelos, care va fi atras de homosexualitate. Gelozia reprezintă ataşarea de omul iubit, de relaţie, de teluric. Când structurile spirituale ale societăţii sunt ancorate în teluric, apare o agresivitate ridicată care se blochează prin boli, moarte sau schimbarea orientării sexuale, în Grecia antică, cultul corpului a dus încetul cu încetul la homosexualitate, în epoca Renaşterii s-a întâmplat acelaşi lucru, iar în prezent omenirea se confruntă cu probleme

similare.

Porunca lui Hristos „iubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de fiul tău" este cel mai bun leac împotriva homosexualităţii.

Deformaţiile structurilor bioenergetice spirituale la nivel fin duc la îmbolnăviri, trăirile emoţionale deformează biocâmpul. Prima stare identificată este ura.

Ura deformează biocâmpul în zona capului prin blocarea chakrelor în corpul fizic. În regiunea capului se afla emoţii ca: ura, gelozia, invidia. În zona pieptului supărarea, ofensa. În zona primei chakre se găseşte suprimarea iubirii în alţii sau în sine.

Dacă un om are vederea slabă, cauza este ofensa şi ura sau suprimarea dragostei. Deformarea biocâmpului este provocată de blamare, laşitate, trădare, blasfemie, sperjur. Când omul minte faţă de alţii, joacă teatru. Când însă se minte pe sine, asta înseamnă boală. Dacă omul încearcă în forul său interior să se autoconvingă că el nu iubeşte pe cineva, că cineva nu este normal, acest lucru poate duce la îmbolnăviri grave. Sinceritatea interioară este una din condiţiile sănătăţii.

O situaţie interesantă este în legătură cu starea emoţională a laşităţii. Explozie de repulsie a unui om faţă de un altul este ca un cumul de trei programe distructive: repudiere, ură şi distrugere. Laşitatea însă presupune cinci programe: gânduri urâte în legătură cu cineva, blamare, repudiere, ură şi program distructiv. Programul unei astfel de agresiuni decurge, indiferent dacă mă tem de omul respectiv sau dacă mă tem pentru el. Primul program pare a fi o agresiune în raport cu omul, iar al doilea grija faţă de el, este însă, în realitate, şi într-un caz şi într-altul, un program de distrugere.

Dacă desenam figura omului şi îi figuram emoţiile avem: deasupra capului este repudierea. Agresiunea conştientă este în faţă, iar cea forţată este în spate, în dreptul feţei este localizată ura. În vecinătatea cefei se

găsesc gândurile urâte, în dreptul pieptului se afla ofensa adusă cuiva, iar în dreptul spinării ofensa adusă de cineva, în faţa primei chakre se afla indiciul că omul a distrus iubirea în cineva, iar în partea opusă indiciul distrugerii iubirii în sine însuşi. Totul seamănă cu ţesătura unui covor.

Dacă agresivitatea este orientată nu numai asupra omului, dar şi asupra animalelor şi plantelor, aceasta poate produce boli, iar în subconştientul omului se păstrează informaţia ce compune acest mozaic: caracterul său, sănătatea, soarta.

Dacă dimpotrivă, iubiţi foarte mult o fiinţă sau un obiect, acest fapt ce duce la ataşamentul foarte puternic faţă de acel ceva, şi distruge nu mai puţin decât ura. Cu un ataşament exagerat îi faceţi rău unui om, deoarece în biocâmp se află sistemele de apărare ale omului împotriva nenorocirilor, şi-i anulaţi din structură sistemul de apărare şi-i influenţaţi destinul. Nu vă mai gândiţi exagerat de mult la oamenii apropiaţi.

Dacă cineva s-a ataşat mult de ceva pământesc (bani, obiecte, bunuri) dăunează în special văzului, iar ofensa primită şi interiorizată produce maladii oncologice (gastrice).

Omul este o entitate formată din două părţi egale. Prima o reprezintă materia, cea de-a doua biocâmpul. Materia este reprezentată de corp, este orientată către pământ şi tot ceea ce e pământesc. Biocâmpul este gândul, spiritul şi sufletul omului. El se revarsă în tot Universul şi la nivelul fin reprezintă o parte a cauzei iniţiale. Contrariile, pentru a trece unul în celălalt, au nevoie de un intermediar care să reunească în sine calităţile lor. Acest intermediar este sufletul omului. La nivelul spiritual fin nu există nicio diferenţă între noi. Noi suntem un tot unitar, învelişurile fizice însă ne sunt diferite. La nivelul sufletului suntem şi asemănători şi diferiţi. Conştiinţa, intelectul omului, este o structură a biocâmpului orientat către Pământ şi legată de trup. Spiritul omului tinde către

Dumnezeu, iar sufletul, adică emoţiile omului, reuneşte începuturile antagonice, tinzând şi către Dumnezeu, şi către Pământ. De aceea, pentru suflet, principala regulă este corelarea tendinţelor către teluric şi către divin, înainte, acesta era un proces oscilatoriu, într-una din vieţi omul este mai aproape de Pământ, se agaţă de el, iar emoţiile lui devin din ce în ce mai stabile, în următoarea reîncarnare el nu mai poate supravieţui în acest regim, sufletul său tinde către spiritualitate, către Dumnezeu, el se înnobilează. De aceea oamenii respectabili şi buni se îmbolnăvesc des şi sunt nefericiţi pentru că bolile şi nenorocirile blochează acea murdărie care se găseşte în nucleul interior sau care le-a venit din existenţele anterioare. Ticăloşii şi nemernicii trăiesc minunat pentru că au un nucleu pur, dintr-o viaţă anterioară.

Acum procesul de dezvoltare s-a accelerat şi dezvoltarea merge nu în spirală, ci în spirală dublă. Ca şi cum ar fi două pendule care se mişcă în contratimp. Dacă înainte sufletul pendula între teluric şi divin, iar conştiinţa omului se orienta fie către Pământ, fie către Dumnezeu, acum conştiinţa trebuie să fie orientată concomitent către Dumnezeu şi către Pământ. Principiile unei astfel de conştiinţe s-au cristalizat în *Biblie,* însă nu la nivelul concepţiei, ci în totalitatea pildelor, poruncilor şi faptelor descrise în ea. Dacă înainte pendula sufletului se mişca spre dreapta şi spre stânga, când spre Dumnezeu, când spre Pământ şi omul era fie sfânt, fie negustor, acum omul trebuie să fie sfânt şi întreprinzător concomitent. Acest lucru este posibil prin crearea unei noi concepţii despre lume în care sunt reunite materialismul şi idealismul, spiritualul şi materialul, în conştiinţa omenirii are loc acum acest proces care va duce la apariţia omenirii viitorului.

Acum referitor la părţile egale ale omului, a trupului şi sufletului. La nivelul fin suntem reuniţi cu toată omenirea şi în ultimă instanţă cu tot Universul. La un anumit nivel spiritual, masa spirituală reprezintă masa

întregii omeniri dar învelişul fizic este doar o părticică infimă din masa omenirii. De aici rezultă interesele omului către spirit, iar prin intermediul acestuia către contactul cu Dumnezeu şi îl obligă pe om să trăiască în regimul spiritului şi nu al corpului de aceea 20% din energia sufletească, omul trebuie s-o utilizeze pentru sine şi pentru problemele sale pământeşti, iar restul de 80 % s-o dedice lui Dumnezeu. Cu cât sufletul omului este mai legat de cele pământeşti, cu atât mai mult acesta trebuie să tindă către Dumnezeu şi, dimpotrivă, un om spiritual poate acorda atenţie şi teluricului.

1.3 CE ESTE OMUL LA NIVEL ENERGETIC FIN

Omul la nivel fin este reprezentat ca celula unui întreg.

O celulă sănătoasă lucrează la început pentru organism, iar apoi pentru sine. Dacă celula uită de organism şi începe să lucreze doar pentru sine, ea este supusă distrugerii. Tentaţia de a uita de supremaţia organismului este extrem de mare pentru că celula nu-l vede şi tot ceea ce are nevoie pentru viaţă primeşte de la celule înconjurătoare. De aceea interacţiunea cu aceste celule trebuie să fie întreruptă periodic pentru ca celula să-şi trimită impulsul principal întregului şi nu părţii. Există şi un alt mijloc eficace: moartea celulei, în acel moment contactul ei cu alte celule se întrerupe brusc şi structura informaţională principală a acesteia îşi schimbă orientarea de pe învelişul fizic, unde totul este separat, pe structura biocâmpului, unde totul este unit. Simţind gradul cel mai înalt de unitate cu organismul, celula se reîntoarce la nivelul fizic şi uită de acest contact, în ciuda faptului că are orientată conştiinţa doar către propriile interese, subconştientul, depozitarul memoriei privind trecutul, îi ordonă să lucreze în primul rând pentru organism. Iată de ce în organismul sănătos celulele mor periodic, în timp ce celulele cancerigene sunt practic nemuritoare.

De aici rezulta că moartea este reprezentata prin

demolarea învelişului fizic şi activarea biocâmpului, fiind cel mai puternic factor punitiv al dezvoltării. Aceste legi sunt echitabile pentru orice organism, indiferent dacă este vorba de un grup de câteva molecule vii, de o colonie de bacterii, de omenire sau de tot ceea ce-i viu în Univers, că interesele spiritului uman sunt cu mult mai importante decât interesele învelişului fizic. De aceea şi grija pentru structurile spirituale trebuie să fie cu mult mai mare decât grija pentru cele trupeşti iar în acest context a apărut religia.

Omul este şi el o celulă a Universului. Şi ca orice celulă vie el trebuie mai întâi să lucreze pentru Univers şi după aceea pentru sine, iar omul pe Dumnezeu trebuie să-l iubească mai mult decât orice îl poate lega de Pământ.

Fericirea supremă pe Pământ trebuie să fie iubirea pentru Dumnezeu, iar punctul său de sprijin nu trebuie să se afle printre valorile pământeşti, ci în iubirea pentru Dumnezeu. Acesta este lucrul cel mai important, în subconştientul nostru, adică în sufletul nostru, pătrunde tot ceea ce se fixează permanent în conştiinţă. Dacă omul se gândeşte numai la cele pământeşti şi se ţine numai de ceea ce este pământesc, uitând de Dumnezeu, atunci se ancorează în teluric nu doar o mică parte a sufletului său, ci sufletul în întregime. El se aseamănă celulei canceroase care, uitând de organism, lucrează doar pentru sine. Acest proces trebuie stopat pentru că degradarea structurilor spirituale este periculoasă pentru întregul Univers. De aceea omul trebuie periodic să fie rupt de teluric prin intermediul bolilor, traumatismelor, nenorocirilor şi al morţii, în funcţie de gradul de ancorare în teluric al sufletului său. Ştiinţa de a primi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu este ştiinţa de purificare a sufletului. Refuzul salvării în forma distrugerii teluricului are ca rezultat o mai mare ancorare în cele pământeşti, cât şi agresivitatea.

Cum se poate stabili dacă sufletul este ancorat sau

nu în teluric? Foarte simplu: în funcţie de agresivitate. Ea reprezintă semnalul faptului că sufletul este atras de cele pământeşti. Să presupunem că sufletul meu s-a ancorat în bani. Deci, în mod automat, fie că o doresc sau nu, vor pune stăpânire pe mine unele stări emoţionale legate de aceasta: dispreţ faţă de cei care nu au bani, invidie faţă de cei care au bani mai mulţi ca mine, ură faţă de cei care mă fură, blamarea celui care a împrumutat şi nu a restituit la timp, regretul că n-am putut câştiga mai mult, lipsa de dorinţă de a mai trăi dacă pierd o sumă importantă.

Toate acestea mă vor atrage mai puternic spre cele pământeşti şi sufletul meu va deveni din ce în ce mai agresiv. Cât timp acest proces se desfăşoară la nivelul conştiinţei, nu-i niciun pericol pentru Univers, pentru că intelectul conştient este o fărâmă a ceea ce numim spirit, deoarece el este legat de trup şi de nevoile acestuia. Dar este ca o otravă care se adună până toamna în frunzele copacilor: pentru copaci ea nu este periculoasă, dar frunzele mor.

Dar, dacă otrava pătrunde în rădăcinile care hrănesc întregul arbore, ea devine deja periculoasă. Agresivitatea care se adună în suflet devine o otravă periculoasă pentru Univers. Cu cât urăsc mai mult, blamez şi dispreţuiesc, cu atât mai tare se lipeşte sufletul meu de Pământ şi cu atât mai repede această agresivitate trece în subconştientul meu. Cu cât ea trece spre niveluri mai fine, cu atât mai repede trebuie oprită. Aici există patru variante.

1. – este de bunăvoie. Simt că ceva nu-i în regulă, încep să-i ajut pe alţii, dau bani pentru acţiuni de caritate sau refuz, în general, să primesc bani. Dacă nu procedez astfel sau dacă în acest mod nu reuşesc să mă purific, intră în acţiune mecanismele punitive.

2. – trebuie fie să pierd bani, fie să fiu prădat. Dacă nu simt ură faţă de hoţ, nu-l blamez, înseamnă că mă purific. Dacă însă mă simt frustrat, dacă îl blamez pe cel care a furat sau îl dispreţuiesc, înseamnă că am respins

modalitatea cea mai uşoară de purificare.

3. – variantă mult mai crudă: bolile, traumatismele, nenorocirile. Dacă nici aşa nu am ajuns la purificarea interioară, intră în acţiune

4. – moartea. Aici este un paradox: prin omul care mă pradă mi se salvează viaţa. Ştiinţa de a contracara acest lucru din exterior şi de a-l accepta total în interior este ştiinţa însănătoşirii sufletului şi în ultimă instanţă a trupului.

Mecanismul ataşamentului sufletului de pământ era cunoscut încă din vechime şi era blocat prin diverse tehnici. Una dintre ele era sacrificarea. Vânătorii primitivi aduceau drept ofrandă duhurilor cea mai bună parte din captura lor. Ei ştiau, că, dacă nu vor proceda aşa, viitoarea vânătoare nu va mai fi norocoasă. Era absolut corect. Trebuie să pierdem lucrul de care ne-am legat cel mai mult. Acest mecanism se reflectă în poruncile lui Moise. Prima dintre ele: „Eu sunt singurul tău Dumnezeu”. Primul gând trebuie să fie pentru Dumnezeu. A doua poruncă: „Să nu-ţi faci chip cioplit!” Adică nu te închina la nimic de pe Pământ! închinăciunea reprezintă scopul. Nimic din ceea ce este pământesc nu poate fi ţel, ci numai mijloc. De aceea Moise intra în mulţimea celor care se închinau viţelului de aur şi-i ucidea. El înţelegea bine că, dacă nu va opri acum o parte din oameni, poate degenera întregul popor.

În urmă, cu câteva mii de ani sufletul omului putea să se lipească de avantaje materiale vizibile. Era primul nivel al fericirii pământene: hrana, plăcerile sexuale, casa, averea, banii. Dacă omul se lega sufleteşte de acestea, sufletul îi era cuprins de lăcomie, de ură şi frustrare. El trebuia să piardă toate bunurile pentru a-şi purifica sufletul. Pentru a nu se întina de cele pământeşti, periodic erau introduse restricţii alimentare şi restricţii privind plăcerile sexuale. Au apărut ritualuri şi obiceiuri care nu-i permiteau omului să uite de Dumnezeu şi să-şi ancoreze

sufletul de pământ.

Au trecut milenii, omenirea şi-a ridicat nivelul spiritual şi capacitatea de abstractizare. Omul a început să vadă nu numai obiectul, ci şi ceea ce-l lega de acesta. A apărut teluricul acela nevăzut de care de asemenea te puteai ataşa. Acesta reprezintă al doilea nivel al teluricului: relaţiile cu omul din apropiere, dragostea faţă de el, simţul datoriei, tot ceea ce era legat de lucru, de situaţia din societate şi aşa mai departe. De toate acestea se ataşau oamenii mult mai spiritualizaţi.

Dacă omul îşi iubea părinţii mai mult ca pe Dumnezeu, în viaţa următoare părinţii îl nedreptăţeau, se purtau urât cu el pentru ca sufletul său să nu se ataşeze de ei, pentru ca el să-şi orienteze întreaga iubire către Dumnezeu.

Periodic relaţiile dintre oameni trebuiau rupte pentru ca ei să se orienteze spre ceea ce era cel mai important legătura cu Dumnezeu, înţelegerea acestui lucru la nivel de concepţie a dat-o Iisus Hristos. Iată de ce porunca sa cea mai importantă este: **„Iubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de mama ta şi tatăl tău**!”. Iată de ce el spunea: „Am venit să-l despart pe frate de soră, pe soţ de soţie”. Prin porunci, parabole şi prin comportamentul său, Iisus Hristos a dat de înţeles că sufletul nu trebuie să se ataşeze de nimic pământesc, chiar dacă e ceva ce nu se vede.

A trecut timpul şi omenirea s-a ridicat la un nivel şi mai înalt şi s-a dovedit că există un al treilea nivel al fericirii pământeşti. Din punctul de vedere al Divinităţii, un capital la fel ca banii, maşina sau vila îl constituie calităţile sufleteşti, înţelepciunea şi soarta. Ataşarea de acest nivel dă cea mai mare trufie, cea mai mare agresivitate şi cele mai grele îmbolnăviri. Care este cauza?

Problema e că fiecare om ştie: dacă are bani, mâine îi poate pierde. Tentaţia de a-i considera un punct de sprijin nu este foarte mare. Acelaşi lucru se poate spune şi despre toate celelalte bunuri materiale. Oamenii spirituali trec

destul de uşor peste acest nivel, însă tentaţia de a te ataşa de familie, de poziţia în societate, de locul de muncă şi dorinţa de a reacţiona în mod agresiv când totul se năruie este cu mult mai mult şi se blochează prin boli grave, traumatisme şi nefericire.

Nivelul al treilea se deosebeşte în mod substanţial de primele două. El nu poate fi atins fără sintetizarea modurilor de gândire oriental şi occidental. Gândirea occidentală pleacă de la concepţia ca viaţă este unică, iar gândirea orientală de la concepţia unei multitudini de reîncarnări.

Reunirea gândirii occidentale cu cea orientală înseamnă contopirea teluricului cu interesele Divinităţii, înseamnă ştiinţa de a fi tactician şi strateg, sfânt şi negustor în acelaşi timp.

Problema este că şi banii şi locul de muncă şi avantajele materiale le poţi pierde odată cu viaţa. Aptitudinile nu le poţi lua în mormânt, însă memoria şi experienţa de viaţă, concură la dezvoltarea abilităţilor se păstrează vreo cinci vieţi în dublul meu. De aceea şi aptitudinile şi calităţile spirituale, care stau la baza celor dintâi, şi pot dăinui până la cinci vieţi. Cum moare trupul, aşa mor şi aptitudinile şi calităţile spirituale. Cel mai trainic capital este înţelepciunea, deoarece informaţia privitoare la aceasta se păstrează în structura. Tentaţia de a te ataşa de înţelepciune este maximă. Când acest lucru se întâmplă, apare cea mai mare trufie. Preamărirea şi ataşamentul faţă de înţelepciunea proprie sau a altui om este cea mai mare ispită. Ataşarea de înţelepciune generează cea mai înaltă agresivitate. Iată de unde a pornit parabola despre îngerul căzut care şi-a pus propria înţelepciune mai presus de Dumnezeu, şi s-a dezis de Dumnezeu devenind diavol.

Omenirea a înregistrat un salt uriaş în dezvoltarea conştiinţei în ultimele trei secole. Toate acestea ţin de valorile pământeşti. Absolutizarea succeselor ştiinţei,

presupusa victorie a raţiunii şi umanismul din ce în ce mai diminuat în educarea copiilor au dus la ancorarea omenirii în înţelepciune. Din această cauză s-au intensificat atât de mult elementele de cruzime şi diavolism şi din această cauză omenirea este în pericolul de a se destrăma în ceea ce priveşte soarta; adică Pământul va fi bântuit de numeroase boli, nenorociri, cataclisme care îl va cutremura, în măsura în care omenirea va şti să se înalţe deasupra tuturor acestora, în acea măsură nu vor mai fi necesare aceste lovituri.

Fiecare dintre noi este coordonat de Univers precum celula de organism. Cu cât omul este mai ancorat în cele pământeşti, cu atât el simte mai puţin acest lucru.

Numai prin iubire, sufletul nostru se va purifica şi dacă în sufletul fiecărui om, se va aprinde scânteia Divină care nu ne va permite să ne ataşam de toate cele pământeşti.

Omul care vine la biserică depinde de karma preotului cu care comunică. Este o dependenţă spirituală. De aceea sunt foarte importante puritatea gândurilor şi neataşamentul interior al preotului. Cu cât respectăm mai mult pe cineva, cu atât mai mult sufletul nostru interacţionează cu al lui, în afara karmei spirituale moştenite, mai avem o karmă de familie, una socială şi una materială. Dacă omul nu-şi dedică sufletul direct lui Dumnezeu, el începe să depindă tot mai mult de sufletele altor oameni, sufletul lui se deschide tot mai mult pentru influenţa altora asupra lui.

1.4. SEMĂNAŢI IUBIRE ŞI VEŢI CULEGE IUBIRE

Tot ce aţi semănat în tinereţe răsare acum, dar dacă vă veţi retrăiţi viaţa în mod corect, vă schimbaţi atitudinea faţă de oameni veţi avea şi mai puţine probleme în viitor.

Cunoaşterea lui Dumnezeu are loc prin dezicerea de El. De trei secole încoace omenirea pierde logica Divinului şi funcţionează numai pe baza logicii teluricului. În secolul

al XVII-lea, omenirea a creat forma clasică a tumorii canceroase: „Omul – stăpânul naturii”, în traducere în limbajul organismului asta înseamnă: „Celula – stăpânul organismului”. Acesta este chiar principiul celulei canceroase, în prezent, structurile spirituale sunt atât de presate de Pământ, încât omenirea poate fi salvată de la degenerare şi moarte numai prin aspiraţie multiplă către Dumnezeu. Acum omenirea trebuie să nutrească o dragoste faţă de Dumnezeu aşa cum n-a mai simţit-o niciodată.

Acceptarea oricărei situaţii în proporţie de 80 – 100% înseamnă sănătate absolută, în proporţie de 50 – 80% înseamnă sănătate, pentru 20 – 50% – omul este bolnav pentru mai puţin de 20% omul este grav bolnav, iar mai puţin de 5% – este supus distrugerii. Încă din anul 1990 omenirea a ajuns la un nivel de 3%. Acum acest nivel este de 10 – 12%, ceea ce înseamnă că la nivelul biocâmpului omenirea reprezintă un organism grav bolnav.

Revizuiţi-vă întreaga dumneavoastră viaţă. Tot ceea ce aţi considerat neplăceri, jigniri şi umilinţe, doar 3% din ele se justifică pentru conştiinţa şi trupul dumneavoastră, iar 97% reprezintă purificarea spiritului şi, în ultimă instanţă, salvarea vieţii dumneavoastră. Dacă *acceptaţi orice situaţie ca pe ceva dat de Dumnezeu,* atunci explozia de forţe care are loc într-un asemenea caz este orientată către dezvoltarea dumneavoastră spirituală. Dacă nu acceptaţi, se naşte agresivitatea. Mai întâi ura şi blamarea celor prin intermediul cărora eraţi purificat, iar mai apoi autoblamarea.

Omul prin credinţă, trebuie să elimine toate supărările, acuzaţiile, gelozia, nu numai din sufletul lui, ci şi din sufletele copiilor şi nepoţilor, iar apoi şi din cele ale urmaşilor până la a şaptea generaţie. Omul plăteşte de patru ori pentru cele înfăptuite: pentru ceea ce a făcut în vieţile precedente, pentru ce a făcut în viaţa aceasta, pentru ceea ce le-a transmis copiilor, pentru ceea ce le-a

transmis nepoţilor, strănepoţilor şi urmaşilor săi îndepărtaţi. Cu cât agresivitatea este mai puternică, adică respingerea a ceea ce este transmis de Divinitate, cu atât mai profund pătrunde ea în suflet, cu atât mai multe generaţii sunt întinate şi cu atât mai mult şi mai serios va plăti omul pentru toate acestea**. Cu cât veţi simţi o dragoste mai puternică pentru Dumnezeu, cu cât mai profund veţi înţelege că toate nereuşitele personale, umilinţele şi jignirile v-au fost trimise spre purificarea sufletului, cu atât mai mult se vor purifica sufletele urmaşilor dumneavoastră.** Numai atunci i se va permite trupului dumneavoastră să se vindece de diversele probleme de sănătate. Fixarea punctului de sprijin pe iubirea faţă de Dumnezeu duce la purificarea spiritului şi al karmei. Trebuie să uitaţi de ura, mândrie, ajutaţi-vă aproapele, faceţi donaţii pentru construirea de biserici şi locaşuri sfinte, ajutaţi în cazuri de calamităţi pe cei loviţi de soarta şi veţi tinde spre purificarea spirituala Sa nu uitam ca mâncarea abundentă, băutura, plăcerile sexuale, ne trag sufletul spre teluric foarte puternic. De aceea privaţiunile periodice dure (postul) pe care îl impunem sunt necesare, însă prin aceasta nu devenim sfinţi.

Acţionarea în acest plan nu este condiţia determinantă a dezvoltării spiritualităţii, determinantă este tendinţa de a cultiva iubirea în suflet şi în tot ce vă înconjoară.

Sufletul se purifică numai atunci când acesta, în smerenie şi iubire, când aspira către Dumnezeu, ridicându-se deasupra a tot ceea ce este pământesc şi nu atunci când el încearcă să ardă tot ceea ce-i pământesc.

Omul trebuie să fie pe Pământ, dar nu să-i aparţină pământului. Pământul trebuie iubit, dar nu înaintea lui Dumnezeu. Întunericul, diavolismul învinge atunci când sunt puse mai presus de Divin. În iubirea ancestrală faţă de teluric îşi are originea egoismul. De aici

a apărut şi teza păcatului primordial. În condiţiile acestea mai e nevoie de iubirea fata de Pământ? Evident că da. Trebuie ca celula să lucreze pentru sine? Desigur, însă pentru organism ea trebuie întotdeauna să muncească mai mult. În fiecare celula exista, tendinţa de a lucra pentru sine, adică începutul cancerului. Iubirea pentru Dumnezeu reprezintă aripile**.** Când apare un gând murdar, diavolesc, primul lucru care trebuie înţeles este acela ca dumneavoastră şi el sunteţi două lucruri diferite. Trebuie evitat acel gând murdar, deoarece nu va aparţine.

El nu trebuie izgonit, ci trebuie înfrânat. Diavolul nu trebuie izgonit din suflet, ci trebuie „pus după gratii”. Pentru aceasta se folosesc rugăciunea, postul şi însingurarea, adică deconectarea din comunicare, imobilitatea, ignorarea intereselor trupeşti. Limitarea periodica a cerinţelor trupeşti, (mâncarea, plăcerile sexuale), dau un puternic imbold spiritualităţii şi curăţă sufletul de impurităţi, ridicându-te deasupra intereselor pământeşti. Dacă în acest timp omul se şi închina mărturisind iubirea sa fata de Dumnezeu, efectul este maxim.

Un alt exemplu minunat ni l-a dat *Biblia.* Apostolii n-au putut să vindece un om stăpânit de diavoli. Când au venit la Hristos, el le-a amintit ca astfel de boli se vindeca prin post şi rugăciune. Auzind aceasta, apostolii au plecat ruşinaţi.

95

Sufletul întinat se curăţă prin noroiul pământesc.

Dacă omul are o agresivitate subconştientă ridicată, ea se va vindeca printr-o agresivitate conştientă îndreptată împotriva lui. Dispreţul interior, imperceptibil faţă de alţii, se tratează prin trufia altor oameni. Să intri în noroi şi să nu te murdăreşti se poate numai atunci când nu condamni.

De aceea nimic nu purifică mai bine sufletul decât renunţarea interioară de a blama tot ceea ce noi numim lumesc ticăloşie, făţărnicie, trădare.

Dacă în adâncul sufletului recepţionezi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu, fără ura sau blamare, ci numai cu iubire, sufletul nu se va întina, ci se va purifica.

Ce este iubirea?

Iubirea este dorinţa de reunire, unificare cu ceva. Dacă eu ma apropii cu sufletul de un alt om, tocmai acest lucru provoacă acea agresivitate de care încerc să scap. După toate aparenţele, expresia: „Iubeşte-ţi aproapele tău ca pe tine însuţi!” înseamnă că, la nivel fin, noi suntem toţi egali, suntem un tot unitar. Dacă eu mă rog la Dumnezeu să-mi orienteze iubirea asupra unui alt om, acest lucru este echivalent cu rugămintea pe care nu trebuie să o fac: „Doamne, dă-mi voie să mă dezic de Tine de dragul altui om” Dar dacă vreţi să ajutaţi un alt om, trebuie să vă rugaţi pentru el, ca să-l iubească pe Dumnezeu mai mult decât fericirea pământească.

„Iubeşte-ţi aproapele tău ca pe tine însuţi şi iubeşte-i şi pe duşmanii tai înseamnă că noi suntem uniţi la nivel fin, iar ura faţă de un alt om şi dorinţa de moarte a acestuia este egală cu dorinţa propriei morţi şi a copiilor proprii, iar dorinţa de a da întreaga iubire unui alt om este egală cu a-ţi dedica ţie întreaga iubire. Este programul celulei canceroase, al cărui principiu presupune dezicerea de organism şi lucrul pentru sine. De aceea Cristos spunea: „Iubeşte-l pe Dumnezeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de tine însuţi!” Şi numai rămăşiţele din iubire pot eu să dau altui om. Iubirea pentru alt om trebuie să fie întotdeauna secundară.

Când sufletul se leagă prea puternic de ceva pe Pământ, apare agresivitatea şi acest lucru generează boli. După ce vom studia această carte şi vom spune „Dumnezeu mi-a dat aceste capacităţi de a face bine oamenilor, am capacităţi pentru că mi-au fost date” este deja o interpretare ce angrenează blocarea viitoarelor boli şi a morţii. Bioenergia este o uşă deschisa spre un domeniu cu totul nou. Ne vom analiza capacităţile,

calităţile sufleteşti, înţelepciunea şi destinul pe pământ. Iisus Hristos a avut în vedere când spunea: „Dacă te-au lovit peste obraz, întoarce-l şi pe celălalt”. Toate poruncile sunt adresate sufletului şi nu trupului, iar logica spiritului este opusă logicii trupului. Aşadar, banii, bunurile materiale, serviciul, simţul datoriei, familia, oamenii dragi, toate acestea, dacă sunt puse mai presus de Dumnezeu, dau boli şi moarte. Pierzând tot ceea ce ne leagă de Pământ, ne purificăm structurile spirituale şi conştientizarea faptului că tot ceea ce este pământesc va rămâne aici iar acceptarea acestui fapt purifică sufletul.

Domnul Iisus Hristos spunea să-i dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine.

Vom plătiţi impozitele nu pentru că ne face plăcere, ci pentru ca impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau intru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru ca aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru ca aceasta îşi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră

Exista o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.

Poate că suntem deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt ca sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.

Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de comuniune, de legătura cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc

toţi sfinţii şi înţelepţii.

Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistica de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eul propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare alta stare, devenim noi înşine, pentru ca singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin acord cu tine însuţi.

Încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halou de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT" care apoi este uşor de modelat.

Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite, încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiţi cu atenţie fiecare exerciţiu până când stăpâniţi tehnicile. Nu va descurajaţi când, parcurgându-le, nu obţineţi rezultatele aşteptate. Reluaţi-le când sunteţi mai odihniţi.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră şi gradul de empatie este ridicat veţi putea percepe toate lucrurile reciproc legate şi interdependente, conştientizându-le ca parţi ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.

Când „totul este un tot", sunteţi eliberaţi de necesitatea de a formula judecaţi despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului", în care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformaţi într-un observator, aflându-vă în

starea de comuniune, deveniţi un medium absolut. Dacă aţi reuşit să percepeţi informaţiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteţi înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.

Cititorul va întâlni foarte des în cuprinsul cărţii cuvântul ucenic. Este vorba despre persoana care, practicând metodele indicate, cunoaşte, îşi însuşeşte şi îşi educă forţele psihice pe care le posedă, pentru a deveni un sfătuitor, un dirijor şi un medic infailibil pentru sine.

CAPITOLUL II
DEZVOLTAREA FORŢELOR PSIHICE
2.1. TEORIA ANIMISTĂ ŞI TEORIA SPIRITISTĂ.

Originea cuvântului „psihic" vine de la greceasca, psyche" care înseamnă „suflet" sau „spirit". El defineşte ceea ce se afla în afara proceselor naturale sau a proceselor fizice cunoscute. Un medium vindecător este un om care îşi foloseşte capacitatea de percepţie a energiilor psihice în procesul de vindecare a maladiilor fizice.

În istoria vindecării prin mediumuri predomina două teorii importante. Ele sunt cunoscute ca *TEORIA ANIMISTĂ ŞI TEORIA SPIRITISTĂ.*

Teoria animistă susţine ca toate forţele psihice sunt ascunse în interiorul sufletului individului, deşi la majoritatea oamenilor ele nu sunt dezvoltate şi sunt aproape inutilizate.

În *teoria spiritistă* recunoaşte existenta spiritelor (duhurilor), lipsite de înveliş corporal, care vorbesc şi acţionează prin intermediul oamenilor vii, aşa numitele „mediumuri". Nu putem demonstra existenta sufletului, nici a entităţilor difuze, numite „spirite", aşa cum am putea dovedi realitatea unui lucru. Faptul ca nu putem palpa spiritele nu este o dovadă incontestabilă a inexistentei acestora.

Într-un anume sens nu are importanţa care teorie ne atrage mai mult. Dacă vi se pare că aveţi capacităţi

psihice, trebuie să le eliberaţi din adâncul conştiinţei dumneavoastră, să le dezvoltaţi şi să le puneţi în aplicare.

Noi suntem atraşi mai mult de teoria animistă, care ne este mai apropiata, reuşind astfel mai uşor să găsim calea pe care fiecare dintre noi este în ultima instanţă creatorul propriilor sale trăiri. Procesul de studiere a capacităţii psihice rămâne oricum acelaşi şi vom constata în ce fel se îmbină cele două teorii.

Activitatea este aceeaşi, descoperirile sunt aceleaşi, domeniul de aplicare a cunoştinţelor noastre este identic. În toate cazurile este vorba despre lumea noastră psihică.

Unul dintre momentele de baza conţinute în această carte este faptul ca în viaţă, în lume, în Cosmos, totul evoluează aşa cum este prevăzut chiar dacă ne dam seama de asta sau nu. Aceasta nu înseamnă ca trebuie să ne întindem în pat şi să aşteptăm să se întâmple ceea ce trebuie să se întâmple. Ambele teorii ne conduc spre acelaşi adevăr: că trebuie să trăim din plin, în sens emoţional şi etic, că nu suntem lipsiţi de posibilitatea alegerii felului în care trăim.

Aceasta înseamnă că ne este data libertatea alegerii şi trăirii vieţii noastre în felul în care obţinem satisfacţia maxima, plăcerea cea mai deplină şi mai adevărată.

Domnul Iisus Hristos spunea să-i dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Va plătiţi impozitele nu pentru că va face plăcere, ci pentru ca impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau intru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru ca aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru ca aceasta îşi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră.

2.2. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII MEDIUM SAU CLARVĂZĂTOR

Daţi drumul la televizor pentru a urmări un meci de fotbal. Dintr-odată”, într-o străfulgerare, fără niciun efort,

ştiţi care dintre echipe va câştiga meciul.

Mergeţi la o serata şi întâlniţi o persoană pe care nu aţi cunoscut-o niciodată, dar sunteţi convinşi ca parca aţi mat văzut-o cândva.

Cunoaştem cu toţii aceste senzaţii, pe care le consideram simple coincidente, le explicam cu ajutorul a tot felul de pseudo-teorii sau le punem în seama norocului. Dar pe tot parcursul vieţii ele ne însoţesc, ne dau senzaţia că am depăşit, întâmplător un hotar tainic, că am pătruns într-o zonă, în care minunile sunt ceva obişnuit, iar noi suntem nişte zei, cunoaştem ceea ce nu pot afla muritorii de rând.

Aceasta este împărăţia propriei noastre realităţi pe care o ignoram pentru că ne este teama, sau poate pentru că nu o înţelegem, nu înţelegem în ce fel tărâmul acesta este în legătură cu viaţa noastră cotidiana. Dacă vom observa cum ne ocupam de treburile noastre de fiecare zi, vom constata cât de des venim în contact cu acest tărâm tainic şi de câte ori dirijam în viaţa noastră lucruri necunoscute, dar pe care le-am putut recunoaşte, acestea fiind de-o naturaleţe uimitoare.

Marele filosof grec Platon a remarcat ca învăţătură este doar memoria sufletului.

Despre „suflet” sau „spirit”, despre „fiinţa” sau „esenţa” vom mai discuta în această carte. Toţi aceşti termeni definesc acea parte din noi care exista în alte planuri ale existentei, cea care simte o iubire cuprinzătoare pentru toate fiinţele şi ne permite să nutrim acest sentiment, obligându-ne să recunoaştem că este mult mai plăcut să dai decât să primeşti, pur şi simplu pentru plăcerea de a-l servi pe celălalt. Avem în vedere acea parte a fiecăruia dintre noi care trăieşte după ce nu mai suntem, după ce trupul ne-a pierit, după ce au dispărut mintea, intelectul, emoţiile noastre.

Nu ştim cu adevărat dacă supravieţuieşte ceva după” ce dispare trupul, în afară de amintirile celorlalţi despre

noi. Dar vorbim despre „suflet”, sau „spirit”, acesta având proprietatea de a ne explica multe din ceea ce rămâne tainic, iar pe măsură ce pătrundem tot mai adânc în domeniul psihicului, cunoaştem mai îndeaproape propriile noastre versiuni ale trăirilor.

Posibilităţile unui medium şi capacitatea de a trata şi vindeca sunt atât de strâns legate între ele, încât aproape că nu se poate face distincţie.

VINDECĂTORII sunt oameni care au învăţat să-şi orienteze capacităţile şi talentele de medium într-o anumită direcţie, lecuind durerile fizice şi suferinţele. Aşa cum uneori ştim cine este la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul telefonului, ştim şi în ce fel să-i vindecăm pe alţii şi pe noi înşine, dar pur şi simplu nu dăm atenţie acestor capacitate nebănuind că există în noi. Omul se teme de necunoscut.

Sper ca această carte să arunce lumină peste lucrurile neclare ale conştiinţei voastre, făcându-le accesibile înţelegerii.

Ne temem de ceea ce nu înţelegem, sau înţelegem prea puţin. Una dintre misiunile acestei cărţi este să facă aceste lucruri şi probleme neînţelese

Cu cât le veţi cunoaşte mai îndeaproape, cu atât mai mult le veţi conştientiza.

În raport cu propria viaţă, ele vor părea mai puţin tainice şi veţi obţine un nesperat succes în dezvoltarea capacităţilor pe care le posedaţi. Studiaţi cu atenţie trăirea propriei dumneavoastră vieţi şi veţi vedea dacă se confirma cele spuse.

2.3. COMUNIUNEA

Oricare ar fi baza religioasă sau filosofică a formării dumneavoastră, cunoaşteţi teoria conform căreia „cu toţii suntem un tot” sau chiar „totul este un tot”. Există o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.

Poate că suntem deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt că sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.

Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de comuniune, de legătură cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toţi sfinţii şi înţelepţii.

Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistica de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eul propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare alta stare, devenim noi înşine, pentru ca singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin acord cu tine însuţi.

Încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halou de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT” care apoi este uşor de modelat.

Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite, încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiţi cu atenţie fiecare exerciţiu până când stăpâniţi tehnicile. Nu va descurajaţi când, parcurgându-le, nu obţineţi rezultatele aşteptate. Reluaţi-le când sunteţi mai odihniţi.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră izvoraşte peste oameni veţi putea percepe toate lucrurile reciproc legate şi interdependente, conştientizându-le ca parţi ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.

Când „totul este un tot”, sunteţi eliberaţi de necesitatea de a formula judecaţi despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului”, în care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformaţi într-un observator, aflându-vă în starea de comuniune, deveniţi un medium absolut. Dacă aţi reuşit să percepeţi informaţiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteţi înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.

Informaţiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme – viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clişee de filme – prin simţurile proprii sau telepatic.

Unii vindecători îşi antrenează corpul pentru a simţi durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauză că prin acest procedeu boala trece la vindecător prin corpurile energetice.

Intre comuniunea cu ceilalţi şi vindecare exista o etapă intermediara. Această etapă, în care se primesc informaţiile necesare, este cunoscută de mediumuri drept „citire”. Citirea psihică poate lua orice forma, dar în toate cazurile este premergătoare procesului de vindecare şi este o parte a acestuia.

Când doriţi să vindecaţi unul dintre prietenii dumneavoastră, intraţi în starea de comuniune cu acesta, apoi întrebaţi-vă despre starea lui fizica, Cunoaşteţi deja răspunsul.

În momentul acesta prietenul formează o parte din propria dumneavoastră fiinţa. Pe baza informaţiilor pe care

le-aţi primit, puteţi trece la vindecarea prietenului.

2.4. CONCENTRAREA

Ce suntem noi, dacă nu nişte fiinţe slabe? Lipsiţi de putere, neajutoraţi, ne poartă o puternică furtună pe oceanul vieţii. Daţi pradă diferitelor rele, dispunem de mijloace insuficiente pentru a le respinge. Avem ochi, dar nu suntem în stare să vedem nimic din ceea ce se va întâmpla cu noi, din ceea ce ne pândeşte în spatele stâncilor, din ce se ascunde în adâncul timpurilor. Suntem în întregime dependenţi de timp şi de oscilaţii puternice ale luminii. Ascultăm, dar între noi şi corpul care emite vibraţiile nu trebuie să se afle un obstacol prea dens, distanţa nu trebuie să fie prea mare şi, în plus, noi percepem doar anumite oscilaţii, celelalte nu au niciun efect asupra noastră.

Ce folos avem de pe urma unui auz foarte fin, dacă ascultând vorba mieroasă şi linguşitoare a interlocutorului, nu suntem capabili să-i simţim gândurile mincinoase şi ticăloase? Ce folos că nişte ochi minunaţi ne învăluie cu lumina lor binevoitoare şi drăgăstoasă, dacă noi nu suntem în stare să vedem trădarea ce şi-a făcut cuib în inima acestei fiinţe? Dotaţi cu simţuri imperfecte, rudimentare, trebuie să ne croim drum prin hăţişul pădurii sălbatice primordiale cu care ne înconjoară viaţa.

Omul este creaţia divina. Cât de straniu sună această frază, dacă luăm în consideraţie neajutorarea sa fizică. Privim în sus şi nu observăm pietrele de pe drum şi ne împiedicăm şi cădem; privim cu atenţie drumul pe care păşim şi nu vedem obstacolele care ameninţă şi, neputincioşi, ne supunem pericolelor ce ne pândesc.

Dar oare suntem chiar neputincioşi? Desigur că nu. Providenţa ne-a pus la dispoziţie o armă fără pereche pentru a respinge nenumăratele atacuri. Suntem dotaţi cu inteligenţă. Datorită acesteia am atins un înalt grad de cultură…

Cunoaştem foarte bine acest mijloc de apărare, pe

care-l numim „voinţă”. Dar, din nefericire, nu ştim să-l folosim, întoarcem această armă redutabilă cu tăişul spre noi înşine şi cu partea neascuţită spre duşman. Ce folos avem de pe urma raţiunii şi a voinţei, dacă nu le folosim corect?

Dar, cum trebuie să le folosim spre binele nostru, cine ne va învăţa aceasta? Ne va învăţa spiritul nostru, cel care aude, vede şi ştie tot, care nu este legat nici de timp, nici de spaţiu, aşa cum este trupul nostru cu simţurile sale inerte. Acest spirit ne vorbeşte permanent, cu claritate, şi ne previne de tot, dar noi nu i1 auzim.

Începutul a tot ce există ne-a dăruit un simţ, menit să comunice conştiinţei noastre nemijlocite limbajul sufletului, iar noi, folosind mintea şi voinţa în mod greşit, am obligat acest simţ să rămână inactiv. Suntem înclinaţi să recunoaştem numai senzaţiile fizice primare, ne credem deosebit de înţelepţi şi credem că am descoperit marea taină, studiind în detaliu organele acestor simţuri. Cel mai înalt dintre simţuri, aşa numitul „simţ psihic”, care, dacă nu i-ar fi limitată activitatea, ar putea să-l transforme pe om într-un semizeu. Acest mijlocitor între infinit şi vremelnic, l-am respins însă cu aroganţă.

Ştiinţa modernă denumeşte „simţul psihic” „superstiţie”, dar cât de mult ar putea face pentru ştiinţă acest atât de blamat „al şaselea simţ”.

Fiecare a întreprins, cel puţin odată în viaţă, o călătorie de durată mai mare sau mai mică.

Aceasta trebuie să ne inspire la primul nostru exerciţiu. În fiecare zi, la momentul fixat, ucenicii se izolează în încăperile închise speciale, îşi închid ochii şi urechile (casca de urechi sau o bandă la ochi), se aşază comod şi încep să se gândească la una din călătoriile lor. Ei caută să-şi aducă în minte toate amănuntele şi-şi reprezintă mental că efectuează încă odată această călătorie. Gândurile trebuie să evolueze astfel:

Ne reprezentăm cazul în care călătoria începe dis-de-

dimineaţă. Ne imaginăm trezirea, ridicarea din aşternut, cum ne spălăm, ne îmbrăcăm, luăm în mână geamantanul şi, uşor, pentru a nu-i trezi pe ceilalţi membri ai familiei, care mai dorm, ne furişăm pe vârfuri pe scara care scârţâie, spre ieşire. Pe stradă este încă întuneric şi felinarele luminează slab în ceaţa deasă şi umedă, în fine, sosim la gară. La restaurant, un chelner adormit sau o ospătăriţă, aduce micul dejun. Până la plecarea trenului este suficient timp, gustăm cu plăcere din cafeaua aromată şi simţim cum o neobişnuită căldură plăcută se împrăştie prin membrele îngheţate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet şi urcăm în vagon. Locomotiva fluieră, trenul porneşte şi gonim prin ceaţa deasă, care se întinde sub ochii noştri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarăşii de călătorie şi, deodată, ne sare în ochi, într-un colţ, o faţă cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-l recunoaştem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede şi îl salutăm din inimă pe neaşteptatul tovarăş drag de drum etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător, de exemplu putem să ne derulam propria noastră viaţa ca un film iar dacă „filmul” s-a terminat vom putea efectua din nou călătoria sau filmul pe toată durata până când deşteptătorul va suna sfârşitul exerciţiului. Trebuie să fim atenţi însă pentru a nu da frâu liber gândurilor ce nu au nicio legătură cu călătoria, lucru ce nu se află, din păcate, prea des în atenţia ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie şi spre tot ce se află în legătură cu ea sau spre filmul vieţii cu evenimentele trăite şi retrăite încă odată, fără a avea sentimente de frustrare, ura, durere. Chiar dacă nu vom reuşi pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el putând depinde succesul exerciţiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exerciţiu câte odată,

timp de 12 – 14 zile, apoi, cu fiecare zi, el se va desfăşura mai bine, tot mai bine. Acest exerciţiu nu trebuie prelungit prea mult, sunt suficiente 20 – 30 minute, în acest scop este indicat să punem ceasul deşteptător, fixat în momentul întreruperii exerciţiului.

Nu este obligatoriu ca să ajungem la sfârşitul călătoriei; când sună deşteptătorul, exerciţiul, deci călătoria se întrerupe imediat. Data viitoare se începe din nou de la început, nu din locul în care ne-am oprit cu o zi înainte. Cu fiecare exerciţiu călătoria va fi derulată tot mai intens şi se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective sau al filmului vieţii tale, cu toată forţa.

Când se va atinge această stare şi întreaga călătorie va putea fi reprodusă fără cea mai mică întrerupere, trebuie să trecem la un alt exerciţiu.

Se alege un obiect oarecare de mici dimensiuni. Acesta poate fi un briceag, un ceas de buzunar sau un băţ de chibrit. Se concentrează toate gândurile asupra obiectului respectiv.

Ochii trebuie să rămână deschişi, numai urechile trebuie să rămână în permanenţă acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales şi se examinează cu foarte multă atenţie. Mai întâi ne vom gândi la destinaţia şi utilizarea acestuia, la materialul din care este confecţionat, în fine, la procedeul de fabricaţie al acestuia.

Desigur este necesar să se evite cea mai mică abatere. Trebuie să ne gândim numai la ceea ce se află în strânsă legătură cu obiectul ales.

Adesea se poate întâmpla ca, gândindu-ne la modul de fabricaţie al unui briceag, de exemplu, să ne formăm o imagine despre toţi cei ce lucrează asupra acestui briceag. Aceasta ar prezenta deja o mare abatere de la exerciţiu şi ar aduce un mare prejudiciu desfăşurării sale ulterioare. Imediat ce apare dorinţa de a ne abate de la gândul principal, ea trebuie imediat înăbuşită. Acest lucru trebuie

să ni-l amintim mai des, pentru că este locul periculos care trebuie evitat, dar pe care nu mulţi pot ţine în frâu fantezia şi, în disperare, abandonează exerciţiile. Cel care a reuşit măcar odată, într-o situaţie similară, să-şi reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exerciţiului, nu va mai întâmpina greutăţi în a repeta exerciţiul.

Desigur, este pe deplin corect ca, pe timpul analizei, privind plăcuţa de sidef de pe briceag, să se reţină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuţa, dar ar fi o abatere însemnată de la ţinta reală, dacă ne-am reprezenta, în plus, fundul mării cu minunile şi monştrii săi. Această reprezentare nu are, desigur, nicio legătură cu briceagul.

În continuare, trebuie să remarcăm încă odată că starea pasivă absolută corespunde finalizării cu succes a acestor exerciţii, de aceea este necesar să se relaxeze complet toţi muşchii şi să se ocupe o poziţie cât mai comodă, pentru a evita toate influenţele nocive.

Pentru a-i ajuta pe cei dornici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exerciţiu. Ucenicul îşi pironeşte privirea ascuţită şi imobilă spre un obiect oarecare, să zicem briceagul. Apoi apare un flux de gânduri, după cum urmează: lată-mi briceagul. El are două lame mici şi una mare. La capătul celălalt se află un tirbuşon. Lamele mici servesc la ascuţit creioane şi la curăţirea hârtiei. Lama mare se foloseşte în diferite activităţi, de aceea s-a mai ştirbit puţin. Tirbuşonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l ţin acum în mâini), confecţionat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste 10 ani şi el tot mai este apt să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuţa din sidef cu ţinte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuţa ovală din cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oţel Solingen, iar restul părţilor lui componente – unele din

cupru, altele din fier”.

Astfel se descrie briceagul în întregime. Apoi se formulează gândul privind arta fabricării lui. Această parte a concentrării trebuie pusă la dispoziţia exclusivă a fanteziei, deoarece nu oricui îi este dat să vadă pe viu procesul de fabricare a briceagului. De aceea ne vom limita aici numai la a ne imagina care parte este forjată, care turnată, cum s-ar putea confecţiona prăselele şi cum sunt asamblate la un loc toate părţile componente.

Acest exerciţiu trebuie să aibă la început o durată de numai 5 minute, dar puţin câte puţin ea va trebui majorată până la 15 minute.

Dacă judecata este încheiată, atunci, fără a admite apariţia unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început şi se continuă antrenamentul până va suna ceasul deşteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în şoaptă exerciţiul respectiv, ceea ce permite până la un punct un control mai eficient. Dar nu trebuie să se abuzeze de această metodă, deoarece reprezintă o pierdere de forţe – cu urechile astupate şoaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mişcarea buzelor, ceea ce reprezintă o oarecare abatere, în niciun caz nu trebuie să se recurgă la această metodă de mai mult de 4 – 5 ori şi doar până când se capătă obişnuinţa de a gândi energic. Cine poate evita acest procedeu ajutător, este mai bine să se lipsească şi să nu recurgă deloc la el. Desigur, obiectele se pot schimba, 3 – 4 exerciţii se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciţii se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menţionăm că trecerea se face, de regulă, de la obiecte mai complexe la obiecte mai simple. Cu cât obiectul este mai simplu, de exemplu un nasture, cu atât va fi mai greu să se concentreze asupra sa toate gândurile timp îndelungat.

Cine este capabil să se concentreze astfel asupra

unui obiect foarte simplu timp de 1/4 de oră sau mai mult, fiind ocupat exclusiv de obiectul respectiv, fără să admită în tot acest timp nici cea mai mică abatere a gândurilor de la aceasta, dacă nici cele mai plăcute imagini, care se schimbă cu repeziciune, nu pot să-l abată de la concentrarea gândurilor sale asupra acestui obiect, atunci, înaripat de speranţă, el se poate avânta spre celelalte exerciţii.

Exerciţiul următor constă în reprezentarea clară în minte a unui obiect oarecare.

Se ia obiectul respectiv în mână şi se examinează. De data aceasta se porneşte de la obiectele cele mai simple şi se continuă cu obiecte din ce în ce mai complexe.

Se examinează timp îndelungat obiectul simplu, ţinut în mână – de exemplu, un creion – apoi se închid ochii şi se reprezintă mental imaginea cât mai exactă a creionului, percepută atunci când a fost examinat. Când ucenicul va deschide ochii şi va compara reprezentarea sa mentală cu obiectul real, el va constata diferite deficienţe în imaginea pe care şi-a făcut-o despre obiect.

Ucenicul trebuie să-şi corecteze aceste greşeli. Cu ochii închişi el se va strădui să-şi imagineze obiectul exact aşa cum este în realitate. Apoi îl va privi din nou. Exerciţiul se reia de atâtea ori, până când se reuşeşte ca, după un minut de examinare atentă, să se obţină cu ochii închişi imaginea fidelă, ca în oglindă, a obiectului respectiv. Durata acestui exerciţiu nu trebuie să depăşească în total 30 minute.

Dacă se obţin rezultate satisfăcătoare, se poate trece la următoarele exerciţii, mai complexe. Se concentrează gândirea asupra unui obiect oarecare fără a-l examina în realitate, adică exclusiv în domeniul mental. De exemplu, ne imaginăm ceasul nostru de buzunar şi apoi ne concentrăm gândurile ca la exerciţiul al doilea, adică asupra scopului, materialului şi procesului de fabricaţie al obiectului. Mai târziu se revine la obiecte mai simple,

încetul cu încetul se trece la feţe cunoscute, care servesc ca material pentru experienţele noastre, la animalele domestice, apoi la noţiuni abstracte etc.

Dacă şi aceste exerciţii vor fi încununate de succes, el se schimbă astfel: se trece cât se poate de repede de la o orientare a gândurilor la o alta, apoi, cu o precizie fără greş, se revine ca la comandă la punctul în care tocmai s-a întrerupt cursul primului raţionament. Aceasta este abaterea voluntară, conştientă.

Acest exerciţiu trebuie să fie precedat de o problemă mai simplă, prezentată mai jos. Încă înainte de începerea celui de-al doilea exerciţiu se folosesc 2 – 3 minute libere şi se rezolvă următoarea problemă: începem să ne gândim la o noţiune, un obiect sau o fiinţă şi, cât se poate de repede, ne străduim să ne reprezentăm o noţiune contrară. Ne gândim, de pildă, la cuvântul „gol” şi imediat ne aducem în minte noţiunea de „plin”. După „apă” trebuie să urmeze „foc”, după „soare strălucitor pe cer senin”, „o zi mohorâtă şi ploioasă”, după „porumbel” poate să urmeze „şarpe” sau „vultur” etc. De fiecare dată ne vom strădui să îndeplinim cât mai repede condiţia problemei, efectuând-o zilnic. Problema în sine nu este grea, dacă nu ar trebui să fie reprezentată foarte clar fiecare noţiune sau obiect, aducându-i imediat imaginea în minte. Datorită acestor exerciţii, cu trecerea timpului, se capătă deprinderile necesare pentru trecerea la următorul exerciţiu.

Instantaneu îmi mut gândurile asupra unei alte imagini, îmi închipui un calculator electronic şi mă concentrez prin metoda ştiută asupra acestui obiect. Apoi din nou (după 2 – 3 minute) mă străduiesc cu cea mai mare claritate să revin fără greş, cu preecizie şi cât mai repede, la locul din care am început concentrarea gândurilor. Dacă exerciţiul se desfăşoară fără oprire, îmi continui firul gândurilor, în timpul unui exerciţiu se poate recurge la schimbarea obiectului concentrării de 4 sau 5 ori, durata lui nedepăşind 30 minute. Acum toate exerciţiile executate

anterior pot fi reluate fără a astupa urechile. Aici întâmpinăm o mare dificultate şi trebuie să punem în evidenţă o mare cantitate de voinţă; dar ucenicul nu trebuie să se sperie; până la urmă îi reuşeşte, dar nimic nu poate ieşi perfect de prima dată. În niciun caz nu trebuie să fim uşuratici, trebuie să ne antrenăm timp îndelungat, încât concentrarea gândurilor să reuşească chiar în condiţii de zgomot foarte puternic.

După aceste exerciţii vom efectua exerciţiile fără a astupa urechile, se va executa astfel:

— În timpul liber se iese la aer curat, sau afara dar nu într-un loc liniştit şi izolat, ci acolo unde domneşte agitaţia, traficul intens şi zgomotul său, dacă starea timpului şi anotimpului nu permit, se alege o încăpere cu multă lume, care cu discuţiile şi mişcarea lor, produc un zgomot suficient de puternic, de exemplu un restaurant.

Se ia un ziar sau o carte şi se citeşte un pasaj – care ne place cel mai mult sau pare mai atractiv. Apoi, cu tot zgomotul, ne vom strădui să reproducem în memorie cele citite. Cu cât ucenicul va putea să se concentreze mai bine asupra celor citite, cu atât îi va funcţiona mai bine memoria şi, cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a astupa urechile, cu atât mai puţin îl va distruge zgomotul din jur. Nu este necesar defel ca cele citite să fie reproduse cuvânt cu cuvânt, este suficient un rezumat. Desigur, cu cât ucenicul va reuşi mai des reproducerea conţinutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta. În acest exerciţiu se poate trece de la uşor la mai greu. Cu cât este mai interesant şi mai atractiv conţinutul celor citite în timpul exerciţiilor, cu atât este mai simplă reproducerea. Puţin câte puţin se trece la citirea unor texte mai puţin interesante, care sunt chiar în dezacord cu interesele ucenicului. Dacă acesta, de exemplu, este un om cu o fire artistică, concentrarea asupra ziarului care publică cronica bursei nu îi va produce, evident, nici cea mai mică plăcere, iar

reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Acelaşi lucru se va petrece cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare şi care se obligă să urmărească revista modei şi ştiri din sport. La început se aleg articole nu prea mari, note, ştiri, conţinând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exerciţiile nu trebuie să dureze mai mult de 30 de minute. Este mai bine să se reia încă o dată, decât să dureze prea mult.

Gradul cel mai înalt de concentrare a gândului este considerat a fi atins pe deplin dacă ucenicul poate rezolva probleme complicate în condiţiile de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă, ucenicul îşi permite să-şi întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forţă şi atenţie la punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent şi asiduu. Antrenamentul desfăşurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare, în aceasta constă, în parte, succesul multor genii ale finanţelor, ale marilor conducători de oşti şi altor răsfăţaţi ai sorţii.

2.5. STAREA PASIVA

Aproape de concentrarea activă se situează, de asemenea, starea pasivă. Aceasta apare numai ca rezultat al celei dintâi. Cine este capabil să-şi concentreze gândurile, numai acela este capabil să ajungă în starea ce poate fi cel mai bine caracterizată ca „nefiinţă”.

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburaţi, gândurile noastre sunt asemănătoare cu nişte valuri furioase şi învolburate; când însă suntem liniştiţi sau puţin emoţionaţi, gândurile noastre aleargă ca nişte valuri uşoare.

Numărul lor este infinit, dar viaţa lor este scurtă; el trebuie să facă imediat loc valurilor ce abia s-au născut, care le ajung din urmă şi apoi dispar, fără a lăsa vreo urmă

a scurtei lor existenţe. **Starea pasivă cere ca marea să fie netedă ca o oglindă. Trebuie să dispară toate valurile puternice, toate valurile mici fără de număr şi marea trebuie să încremenească, de parcă ar fi formată din ulei.**

Trebuie suprimate toate gândurile, în momentul apariţiei lor, aceasta este condiţia necesară a stării pasive.

Deci se cere o perfectă curăţire a aparatului de gândit.

Trebuie să ne străduim să ajungem în acea stare, în care creierul nostru poate fi asemuit cu o foaie albă, nescrisă, şi noi trebuie să studiem această stare, pentru a avea posibilitatea de a o atinge la momentul stabilit.

În această stare trebuie să uităm de toate, chiar de propria existenţă. Când ne vom depăşi pe deplin dorinţele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare şi vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru şi la lumea materială care ne influenţează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influenţele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. În această stare pasivă sufletul nostru poate influenţa mai bine trupul nostru.

Când ieşim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălţătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obişnuită de veghe. Idei şi proiecte noi, neaşteptate, izvorăsc din noi şi ne uimesc prin claritatea şi originalitatea lor.

Starea pasivă are pentru toată lumea o mare valoare. Cei ce exercită muncă intelectuală, ca şi meseriaşii, pot avea un foarte mare folos de pe urma acesteia. Dar numai un om cu o înaltă moralitate va afla în această stare pârghia puternică a progresului moral. Ea comunică sufletului său posibilitatea de a acţiona mai puternic asupra trupului ce se revoltă.

Deosebit de necesară este această stare pentru dezvoltarea diverselor capacităţi psihice**,** despre care vom vorbi mai jos.

Dar starea pasivă prezintă, desigur, şi un oarecare pericol.

Deşi, pe de o parte, aflându-ne în această stare suntem sub influenţa propriului nostru spirit şi a unor fiinţe binevoitoare, mai perfecţionate, fine şi evoluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în mâinile unor fiinţe raţionale inferioare, imperfecte şi ne supunem influenţei lor, care nu este totdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această din urmă influenţă avem un mijloc minunat, şi anume concentrarea gândurilor, adică starea activă.

Repet cu insistenţă că, cine doreşte să-şi dezvolte capacitatea de a intra în stare pasivă, trebuie să se obişnuiască în suficientă măsură cu concentrarea gândurilor. Altfel spus, el niciodată nu va fi în stare să atingă binefăcătoarea eliberare a aparatului său de gândire. Pentru un începător, şi aici principala condiţie este calmul absolut. Linişte în jurul său, linişte în interiorul său. Abia acum începe pentru el perioada exerciţiilor pe care el trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-şi asigura linişte trupească.

Starea pasivă necesită nemişcarea absolută a corpului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciţii este liniştea serii sau dimineaţa foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colţişorul său izolat, pe care şi l-a amenajat, îşi astupă urechile, se leagă la ochi şi se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziţia corpului să fie foarte comodă pentru a-şi aduce treptat muşchii într-o stare de relaxare absolută. Poziţia capului şi a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel, încât niciun muşchi şi nicio forţă să nu intre în acţiune, întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de linişte şi somnolenţă.

Procesul respiraţiei – fără eforturi deosebite sau voinţă prea energică – trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respiraţia întreruptă sau prea profundă.

Se imaginează un disc alb (de aproximativ 20 cm diametru) pe fond negru, care se roteşte permanent în jurul centrului său.

— Se orientează vederea interioară chiar asupra discului şi se alungă, la fel ca la concentrarea gândului, toate gândurile exterioare şi reprezentările.

Starea pasivă diferă de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abţinem de la orice consideraţii privind discul alb şi fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menţine imaginea discului alb în formă neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se priveşte calm, egal.

Ucenicul trebuie să se ferească să adoarmă, dar nu trebuie să-şi încordeze voinţa în mod deosebit, pentru a nu se abate de la starea de calm.

Trebuie să ne străduim să menţinem starea de calm, de pasivitate, între 3 şi 5 minute.

La prima experienţă ucenicul va trebui să ducă o luptă energică cu sine. Gând după gând vor pătrunde în conştiinţa sa şi vor întuneca imaginea discului; aceasta va fi cu atât mai uşor, cu cât el nu trebuie să se oprească la nicio judecată, ci trebuie să „menţină doar imaginea discului.

Cu fiecare încercare, forţa va creşte şi, după 10 – 12 experienţe, ucenicul va fi capabil să se abţină cel puţin 3 minute de la orice gând, astfel încât imaginea discului să rămână clară şi strălucitoare. Apoi trebuie să se străduiască să execute acest exerciţiu timp de 4 – 5 minute etc., mereu mai multe minute.

Şi aici deşteptătorul poate fi de folos. Dar ciocănelul ceasului deşteptător ar trebui izolat cu ceva, pentru ca

sunetul lui strident să nu dăuneze nervilor. Astfel, firile mai sensibile pot cădea în transă hipnotică din cauza acestui zgomot.

Dacă ucenicul va reuşi ca imaginea discului să se menţină clară şi luminoasă timp de 10 minute şi nicio altă imagine sau gând nu va perturba această imagine, se poate merge mai departe.

Din disc trebuie să se obţină un mic punct luminos, care se roteşte, înconjurat de sapţiul negru. Acest exerciţiu se desfăşoară ca şi cel precedent.

Dacă vom fi capabili şi aici să realizăm ceea ce am reuşit la exerciţiul anterior şi, timp de 10 minute nu ne vom abate de la contemplarea punctului pe care ni-l reprezentăm foarte clar, trebuie să continuăm astfel, încât să nu ne mai reprezentăm nimic, iar apoi vom atinge starea pasivă propriu-zisă.

Este necesar să nu auzim nimic, să nu simţim nimic şi să nu ne gândim la nimic, adică să fim de parcă nu am exista.

Vom începe acest exerciţiu cu reprezentarea unui punct. Ucenicul încearcă, fie pentru 2 minute, să se elibereze de contemplarea punctului, astfel încât să rămână un spaţiu negru, gol. Această contemplare trebuie să dispară încetul cu încetul, spaţiul negru trebuie să fie înlocuit de un fond cenuşiu nedefinit şi, în fine, să se transforme în nimic.

Trecerea de la reprezentarea punctului la această fază se face treptat, puţin câte puţin, dar oamenii cu o voinţă energică sunt capabili să desfiinţeze acest punct şi spaţiu imediat.

Şi unul şi celălalt procedează bine, totul depinde de individualitatea ucenicului. Sunt multe persoane care preferă să înceapă trecerea la starea pasivă tocmai prin contemplarea punctului. Eu nu am nimic împotrivă, deşi obiceiul acesta poate îngreuna într-o oarecare măsură exerciţiile ulterioare.

În unele cazuri, când suntem foarte nervoşi, de exemplu, şi fluxul gândurilor nu poate fi oprit prea repede, este de preferat să se folosească contemplarea punctului, decât a discului.

Starea de pasivitate este, un minunat mijloc de calmare în orice nelinişte sufletească. Ea ne ajută să biruim durerea şi necazurile, ea ne aduce consolarea şi ne umple de noi speranţe şi credinţe. Cine este bolnav şi nu ştie prin ce să se ajute, să recurgă la acest mijloc şi va avea o mare uşurare, poate chiar din prima încercare imaginându-şi boala, pe care o desfiinţează.

Antrenamentele trebuie continuate până când vom atinge din nou (timp de alte 10 minute) starea de pasivitate absolută, fără niciun fel de gânduri. Dacă reuşim aceasta, schimbăm felul exerciţiului, prin faptul că ne dezlegăm ochii şi ne destupăm urechile. Acum nu ne vom mai culca, ci ne vom aşeza cât mai comod.

Pentru ca aparatul vizual să nu producă niciun fel de abateri, punem în faţa noastră o pânză albă întinsă pe o ramă, cât de uniform putem (dimensiunile pânzei trebuie să fie de 1, 5 m), acelaşi scop putând să-l slujească la fel de bine şi o coală albă de hârtie de desen; se aşază această suprafaţă albă astfel, încât să ne putem uita cu uşurinţă la ea. Ne aşezăm cu ochii la această suprafaţă şi o privim cu atenţie, fără a ne abate nimic de la această contemplare. Apoi se continuă exerciţiul în mod cunoscut, în aceste condiţii exerciţiul este deosebit de uşor. Mai greu devine când îndepărtăm suprafaţa albă. Aceasta este echivalent cu a privi „nimic” cu ochii deschişi.

Acest exerciţiu trebuie practicat cât se poate de asiduu, alături de principalele antrenamente. Cum vom avea un răgaz de 10 minute, imediat ce vom putea părăsi preocupările noastre obişnuite, ne vom aşeza undeva, ne vom relaxa musculatura, vom renunţa la toate gândurile şi ne vom strădui în mod intenţionat să ne „înceţoşăm” privirea pentru ca, privind spaţiul înconjurător şi obiectele

din jur, să nu distingem nimic. Deci, privim şi nu ne gândim la nimic.

Aceste exerciţii ajutătoare trebuie efectuate într-un birou comercial, într-un bistro, în locuri de distracţie, pe scurt pretutindeni, oriunde se poate, având ca scop obişnuirea ucenicului să nu audă, dacă nu vrea, chiar cu urechile neastupate, sau, mai precis – să audă şi să nu gândească în acest timp. După o perioadă oarecare, ucenicul va putea rămâne cu urechile neastupate şi în timpul exerciţiilor de bază.

Când vom deţine arta ca timp de 10 minute, cu ochii deschişi, cu urechile neastupate, să ne menţinem starea de pasivitate, atunci vom realiza independenţa deplină faţă de corpul nostru şi de situaţia ce ne înconjoară.

Apoi trebuie să realizăm starea pasivă stând în picioare şi pe timpul mersului. Acelaşi lucru poate fi realizat şi în timpul exerciţiilor de concentrare a gândurilor.

Aceste exerciţii trebuie practicate permanent, alături de celelalte, deoarece ambele stări, doar reunite, conduc, aşa cum vom constata, la rezultate însemnate.

Concentrarea gândurilor şi starea pasivă se folosesc alternativ, când în condiţii de zgomot redus, când în condiţii de zgomot puternic în locuri aglomerate. Aceasta se numeşte încordare energică a voinţei. Starea pasivă este posibilă în condiţiile tirului de artilerie, pe timp de incendiu, într-o mulţime agitată ca şi într-o cameră liniştită.

Ucenicul îşi spune cu fermitate: **„Eu nu vreau să aud nimic, nu vreau să văd nimic şi vreau, de asemenea, să nu mă gândesc la nimic. Doar un disc, apoi un punct şi, în sfârşit, nimic”.**

În cadrul exerciţiilor de stare pasivă executate pe stradă este necesar, în orice caz, din considerente de siguranţă personală, să se aleagă locuri sigure şi ucenicul să se poată sprijini pe ceva. Apoi se poate proceda astfel,

de parcă ucenicul ar privi cu interes o clădire oarecare sau o vitrină, pentru a nu atrage curioşii care, după cum se cunoaşte, apar imediat dacă se petrece ceva mai puţin obişnuit.

Cine a progresat într-o măsură atât de mare, poate avea un folos de pe urma capacităţilor dezvoltate. Cineva doreşte să aibă într-o anumită lumină o anumită problemă, de exemplu una ştiinţifică; în acest caz el îşi va concentra mai întâi gândurile asupra temei respective timp de câteva minute, apoi îşi va produce starea de pasivitate şi, la încetarea acesteia, se va realiza, în mare măsură, ceea ce doreşte persoana respectivă. Problema care-l preocupă pe respectivul om se va soluţiona printr-un procedeu remarcabil şi neaşteptat. Realitatea îi va depăşi aşteptările.

Savanţilor sau artiştilor li se întâmplă destul de des să se oprească din lucru; ei stau în faţa unei uşi închise pe care le este greu să o deschidă, oricât ar încerca. Ei sunt nevoiţi să-şi amâne lucrul pentru un moment mai favorabil, în speranţa că vor reuşi altă dată să învingă toate dificultăţile. Deşi această pierdere de timp este dăunătoare, adesea uşa rămâne în continuare închisă şi cele mai bune opere rămân neterminate sau pierd din forţă şi frumuseţe, dar depăşirea cu greu a acestor momente – care de cele mai multe ori sunt foarte importante – merită mai multă atenţie.

Fiecare dintre cei aflaţi într-o astfel de situaţie, să efectueze cu curaj exerciţiile de concentrare a ideilor şi de stare pasivă şi intrarea se va elibera pentru el fără eforturi deosebite.

Şi în alte situaţii din viaţă aceste două stări pot oferi un însemnat ajutor. Cine va înţelege odată cum să le dirijeze, acela va şti să le utilizeze în toate momentele deosebite ale vieţii. Pentru a obţine asemenea rezultate, cel mai bine este, desigur, să ne acoperim ochii şi urechile prin procedeele prezentate anterior, iar în cameră trebuie

să fie linişte.

Dacă vom atinge starea de pasivitate în condiţii de linişte absolută, vom putea avea intuiţii şi vom vedea raze luminoase, care devin din ce în ce mai strălucitoare.

Pentru trecerea la aceste două stări trebuie să ne antrenăm în zgomotul cotidian mai ales pentru ca să fim capaibili să folosim aceste capacităţi în condiţii de pericol, oriunde şi în orice situaţie.

Regula de bază trebuie să fie antrenamentul în realizarea celor două stări oriunde, oricând – dacă persoana respectivă este singură sau în mijlocul mulţimii tumultuoase.

Vă voi reaminti, în încheiere, că niciun exerciţiu, oricare ar fi, nu se va executa cu stomacul prea plin. După ultima masă trebuie să treacă cel puţin o oră.

Insist din nou ca ucenicul să fie deosebit de silitor şi să acorde o deosebită atenţie în dezvoltarea ambelor stări psihice. Abia pe o treaptă ulterioară a evoluţiei sale, el va înţelege în mod clar cât de importantă şi de necesară este stăpânirea absolută a cestor două stări pentru educţia forţelor superioare.

2.6. TEHNICILE DE ÎNLĂTURARE A EMOŢIILOR NEGATIVE.

Iată primul dintre cei şase paşi spre autovindecare:

— Înlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative.

Înlăturarea directă şi indirectă

Există două principale tehnici de înlăturare: directă şi indirectă. Metoda directă se foloseşte numai pentru a înlătura piedicile emoţionale şi energetice. Metoda indirectă oferă o varietate de avantaje energetice sau care ţin de sănătate, printre care şi înlăturarea emoţiilor negative.

Metodele directe includ două exerciţii simple în capitolul de faţă:

— **Conştientizarea,** o tehnică cognitivă care te ajută să recunoşti şi să simţi în mod constructiv perturbările emoţionale; şi gândirea superioară, o metodă rapidă de dobândire a unei perspective obiective asupra purtărilor şi obiceiurilor negative. Aşa cum a explicat prima dată doctorul în filosofic Gay Hendricks în cartea sa cu iuţeala vieţii: o nouă abordare a schimbării personale prin intermediul terapiei ce vizează corpul, metodele de înlăturare directă funcţionează în principal prin plasarea conştientizării non-critice pe o problemă în decursul unei anumite perioade de timp. Concentrarea atenţiei neutre pe gând sau emoţie îi fură puterea; blocajul este „sleit" de energie, în cele din urmă se dizolvă, iar programarea ta negativă este neutralizată eficient sau evitată.

— **Metodele indirecte cuprind respiraţia pranică, tehnici de manipulare a energiei, precum scanarea, măturarea şi energizarea, igiena energetică şi meditaţia.**

Fiecare metodă indirectă înlătură emoţiile negative într-un mod puţin diferit.

Atât metodele directe, cât şi cele indirecte sunt eficiente în înlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative, deşi diferă prin modul în care se realizează înlăturarea, înlăturarea printr-o metodă directă este de obicei mai de efect şi subită; metodele indirecte sunt mai subtile şi graduale. Nu sunt totuşi reguli fixe. De exemplu, respiraţia pranică este o tehnică simplă, relativ pasivă, care produce schimbări pozitive de dezvoltare a energiei şi de îmbunătăţire a sănătăţii, însă poate avea rezultate spectaculoase. **Mulţi oameni au experienţa înlăturării emoţiilor într-un mod abrupt şi rapid, numai schimbându-şi tiparele de respiraţie**. Iată alt exemplu:

— Conştientizarea poate determina pătrunderi subite ale emoţiilor, motivaţiilor şi purtărilor, ducând la o înlăturare neaşteptat de rapidă a complexelor.

— Conştientizarea poate totuşi lucra la o rată mai

moderată, promovând schimbări pozitive ale comportamentului energiei şi sănătăţii în decursul unei perioade mai lungi, sau poate funcţiona treptat, astfel încât, într-o zi, pur şi simplu îţi dai seama că o situaţie sau un stimul nu te mai deranjează ca înainte.

Nimic din ce s-a spus nu înseamnă că metodele directe sunt mai mult sau mai puţin eficiente decât cele indirecte, înseamnă pur şi simplu că înlăturarea are loc pe diferite căi şi în timpi diferiţi de la persoană la persoană. Viteza înlăturării depinde şi de complexitatea problemei de sănătate, de vechimea ei, de cât de adânc înrădăcinată este perturbarea de la originea sa, de aptitudinea ta de aplicare a tehnicilor, de frecventa cu care le aplici şi de cât de bine o faci.

Scopul tău: integrarea

Scopul pentru care efectuezi procesul de reintegrare, fie că utilizezi o metodă directă sau una indirectă, este să realizezi schimbări pozitive reale, de lungă durată, astfel încât să nu mai simţi simptomele fizice în corp. Este o stare de integrare totală, o stare de sănătate în care emoţiile negative şi concepţiile limitative, precum şi blocajele energetice pe care le-au creat au dispărut. **Mintea şi corpul lucrează împreună, ai depăşit orice programare negativă dobândită, iar prana circulă cum trebuie şi din abundenţă.**

Adevărata integrare are loc doar la nivelul subconştientului deoarece, după cum s-a observat mai devreme, aici se află emoţiile negative şi concepţiile limitative. Este dificil totuşi să menţinem o legătură apropiată cu subconştientul pentru a înlătura aceste blocaje, înlăturarea şi integrarea necesită disocierea conştient – subconştient sau separarea părţii conştiente a minţii (şi a gândirii ei volitive şi emoţionale) de subconştient (şi de emoţiile, concepţiile şi amintirile sale). Disocierea ne oferă o perspectivă a modului în care lucrează subconştientul. Iată un exemplu: ai observat

vreodată cât de uşor este să dai sfaturi unui prieten sau unei cunoştinţe, legate chiar de o problemă deosebit de grea sau încâlcită? Este probabil vorba de o decizie destul de dificilă: să-şi schimbe slujba, să divorţeze, să aleagă un curs de acţiune în cazul copilului care are probleme la şcoală. Cu toate acestea, cei mai mulţi dintre noi pot analiza situaţia la rece şi deseori pot oferi imediat o soluţie. Dar dacă ar fi fost problema noastră, dacă am fi fost puşi în faţa aceleiaşi situaţii, probabil că am fi petrecut foarte mult timp analizând problema, evaluând şi reevaluând opţiunile, cercetând detaliile şi solicitând părerile familiei, prietenilor, consilierilor şi poate chiar o părere profesionistă. Chiar după efectuarea acestor cercetări şi după ce am cerut diferite păreri, este posibil să tragem în continuare de timp, să amânăm sau chiar să evităm luarea hotărârii importante. De ce? Pentru că suntem prea aproape de ea, prea implicaţi ca să fim obiectivi. Ne gândim la consecinţele ce vor decurge, indiferent de calea de acţiune pe care am ales-o. Însă atunci când alegerea aparţine altcuiva şi nu suntem afectaţi de rezultat, este mai uşor să ne distanţăm de rezultatul final şi să luăm mai repede o hotărâre. Iată obiectivitatea de care ai nevoie pentru a înlătura emoţiile negative şi concepţiile negative. Conştientizarea adecvată este calea dobândirii obiectivităţii respective.

Conştientizarea

În ţările din occident există tendinţa de a raporta conştientizarea la unul dintre cele trei simţuri, însă conştientizarea pe care trebuie să ţi-o dezvolţi pentru a înlătura emoţiile negative nu implică capacitatea de a vedea sau auzi diferite lucruri; mai degrabă este înrudită cu ceea ce literatura Zen numeşte înţelegere: o stare susţinută, de veghe a sensibilităţii, ce te face să fii deschis şi receptiv la senzaţiile ce apar din interiorul tău.

Conştientizarea poate fi atinsă numai cu ajutorul renunţării la gândul conştient şi la simţirea activă. Altfel,

latura conştientă a minţii acoperă subconştientul şi suprimă acea capacitate dezvoltată de a percepe senzaţii interioare.

— **Conştientizarea se aseamănă cu autohipnoza**, care de fapt este o stare prin care îţi îmbunătăţeşti legătura cu subconştientul. De exemplu, atunci când se autohipnotizează, oamenii lasă mintea şi corpul să se relaxeze şi stabilesc o legătură mai profundă cu impulsurile provenite din subconştient. Conştientizarea este şi non-critică, ceea ce înseamnă că, pe măsură ce conştientizezi o emoţie negativă sau o concepţie limitativă, nu-ţi porţi ţie sau altcuiva ura şi nici nu îi asociezi vreun defect sau vreo calitate. De exemplu, dacă foloseşti conştientizarea în scopul înlăturării necesităţii forţate de a fi perfect, ceea ce deseori îi face pe oameni să fie mult prea autocritici sau să-i critice pe alţii, s-ar putea deodată să ai din nou experienţa durerii provocate de critica aspră a părinţilor tăi pentru greşeli minore sau sentimentul copleşitor al eşecului, sentiment pe care l-ai avut atunci când ai avut un eşec. Pe măsură ce emoţiile respective ies din nou la suprafaţă – şi cu siguranţă vor ieşi, altfel nu ai cum să le înlături –, pur şi simplu le observi fără să reacţionezi la ele. Ceea ce înseamnă că, pe măsură ce experienţele respective îşi fac apariţia, nu-ţi vei mai învinovăţi părinţii că au fost prea aspri cu tine şi nu vei mai trăi senzaţia de jenă pe care ai simţit-o când erai copil. Te instruieşti să le conştientizezi pur şi simplu. Conştientizarea este dificil de acceptat pentru occidentali, pentru că ei fac parte dintr-o societate care pune preţ pe agresivitate şi acţiune. Avem o abordare de tipul „treci la treabă” atunci când avem de rezolvat o problemă. Luăm în derâdere aparenta pasivitate a înţelegerii şi conştientizării, ceea ce poate părea o atitudine de tipul „treci la treabă”. Practicând conştientizarea cu ajutorul tehnicilor directe de înlăturare, vei ajunge totuşi să-ţi dai seama de imensa ei capacitate de vindecare.

Tehnicile de înlăturare directă sunt doar o modalitate de comunicare formală cu subconştientul sau cu sinele. Soluţia pentru o comunicare eficientă rezidă în înţelegerea faptului că procesul de comunicare poate fi verbal sau nu. „Criticul" din tine, acea voce aspră din mintea ta ce te dojeneşte pentru orice greşeală pe care o faci, comunică de obicei în cuvinte, însă alte părţi din sinele tău ţi-ar putea „vorbi" prin fotografii sau imagini. De asemenea, ai putea primi o impresie, un sentiment sau o tresărire fizică pe măsură ce practici tehnicile de înlăturare directă. Iată câteva exemple ale diferitelor moduri în care ţi se manifestă sentimentele, folosind contextul nevoii excesive de a fi perfect, menţionat mai sus. Pe măsură ce îţi îndrepţi conştientizarea asupra problemei, este posibil să auzi vocea tatălui tău criticându-te pentru neajunsurile tale – acelaşi ton şi aceleaşi cuvinte pe care le folosea, sau ai putea să simţi cum ţi se strânge stomacul pe măsură ce furia şi frica pe care le-ai simţit atunci ies din nou la iveală. Poţi să vezi o imagine în care apari tu când erai mică venind mâhnită de la şcoală în ziua în care ai luat o nota mica, şi simţi cum îţi cad umerii pe măsură ce ai din nou experienţa sentimentelor de eşec, sau s-ar putea să auzi o voce, poate pe cea a tatălui tău, a învăţătoarei sau profesoarei, sau chiar vocea ta, spunându-ţi: „Vai de capul tău!"

2.6.1. CONŞTIENTIZAREA SINELUI

Practicând conştientizarea, îţi îndrepţi uşor atenţia către sentimentele generate în corpul tău de o anumită emoţie, concepţie, gând sau traumă.

Conştientizarea este opusul împotrivirii. Nu te lupţi cu emoţia. Nu încerci să te convingi că nu este acolo. O recunoşti şi o simţi într-un mod obiectiv şi constructiv. De exemplu, dacă criticul din tine – folosind vocea ta sau a altei persoane cu autoritate – începe să te mustre, iar ca reacţie simţi cum ţi se strânge stomacul, pur şi simplu conştientizează acest sentiment. Nu te „certa" cu vocea pe

care o auzi şi nu-ţi abate sau distrage atenţia de la senzaţia de disconfort din stomac, încercând să scapi de ea. Nici nu încerca în mod conştient să-ţi relaxezi stomacul. Pur şi simplu fii una cu acea senzaţie şi observă că e acolo şi că eşti conştient de ea. Practic, îţi spui „sentimentul din stomac nu e nici pozitiv, nici negativ. Aşa stau lucrurile în momentul de faţă”. Apoi menţine acel sentiment cât de mult poţi. Mai mult decât orice, conştientizarea este non-critică.

A simţi emoţii negative nu înseamnă să boceşti de fiecare dată când te găseşti într-o situaţie care îţi provoacă teamă. Nu înseamnă nici să te complaci în emoţia respectivă atât de mult încât intensitatea ei să te paralizeze sau să te ducă la disperare, depresie sau autocompătimire. Pur şi simplu lasă-te să simţi sentimentele şi senzaţiile pe care le provoacă în corpul tău, fără a fi critic sau a învinovăţi.

Observaţii legate de practicarea conştientizării de sine şi de exerciţiile de gândire superioară

Durata potrivită pentru aceste şedinţe este de 15 până la 20 de minute. Prelungirea unei şedinţe te poate obosi. Cel mai bine este să încerci din nou mai târziu.

O astfel de şedinţă te ajută să fii pregătit pentru a folosi tehnicile menţionate în titlu. Pregăteşte-ţi cu atenţie interviul cu sine; eventual stabileşte-ţi dinainte câteva întrebări. Totuşi, nu încerca să anticipezi finalitatea şedinţei; ar însemna să pui prea multe gânduri conştiente în ceea ce ar trebui să fie, în cel mai bun caz, un dialog spontan cu sinele tău sau cu subconştientul. Ar trebui să ştii destule despre tine însuţi şi despre mintea şi corpul tău pentru a realiza posibilele cauze ale problemei şi unde ar putea ajunge dialogul. Imaginează-ţi dinainte eventualele finalităţi.

Rămâi flexibil şi spontan. Şedinţa ar putea-o lua pe o direcţie mult diferită de cea pe care ţi-ai închipuit-o tu. În cadrul exerciţiului de conştientizare a sinelui, lasă-te în

voia impresiilor tale. Efectuând exerciţiul de gândire superioară, pune-ţi întrebări delicate dar profunde după fiecare răspuns primit, până ce vei ajunge la cauza ce stă la originea problemei. Dacă nu obţii nicio reacţie sau dacă şedinţa nu se îndreaptă nicăieri, este probabil vorba de o emoţie negativă sau de o concepţie limitativă adânc înrădăcinată. Iată două sugestii în caz că te împotmoleşti:

l. combină tehnicile de înlăturare directă cu respiraţia pranică şi apoi continuă cu tehnici de manipulare a energiei, mai ales remedii specifice de reducere a stresului ce se concentrează pe înlăturarea congestiilor din chakrele plexului solar.

În timpul aplicării tehnicilor, să ai încredere în sentimentele şi impresiile tale.

Ascultă-ţi corpul şi acceptă sentimentele, impresiile şi emoţiile pe care ţi le arată".

2. Încearcă un timp meditaţia de înţelegere după care întoarce-te şi încearcă tehnicile de înlăturare.

Dacă niciuna dintre soluţiile de mai sus nu funcţionează după o perioadă, ar trebui să încerci o terapie mai tradiţională cu un profesionist cu experienţă în tratarea problemelor fizice de sănătate provocate în plan emoţional, sau cu un specialist în hipnoza sau bioenergie.

Acum, să continuăm cu exerciţiile.

2.6.2. EXERCIŢII PENTRU ÎNLĂTURAREA CONCEPŢIILOR LIMITATIVE CU AJUTORUL CONŞTIENTIZĂRII DE SINE

Tehnica aceasta este eficientă dacă o aplici atunci când timpul nu te presează şi îţi poţi vedea de treabă liniştit şi fără întreruperi. Aici este prezentat un întreg proces. Pe măsură ce te vei simţi mai bine lucrând cu şinele, respectiv subconştientul, poţi scurta anumite părţi – de exemplu, partea de relaxare. Totuşi, până vei reuşi să o deprinzi, este bine să o aplici pas cu pas. Ar fi o idee bună să înregistrezi instrucţiunile pe casetă pentru a nu reciti

cartea la fiecare pas. Astfel vei atinge un grad mai înalt de relaxare.

1. Aşază-te într-un scaun confortabil. Ar trebui să fii relaxat, iar camera să fie în obscuritate. Totuşi, încearcă să nu fii prea relaxat, iar camera să nu fie prea întunecată, pentru că altfel vei adormi.

2. Închide ochii. Pentru a te relaxa mai departe, respiră de opt ori. Fă-o încet şi trage aerul cât mai adânc în plămâni.

3. Este mai simplu să intri în legătură cu subconştientul dacă el este relaxat, şi e mai uşor să-ţi relaxezi mintea dacă îţi relaxezi corpul. Aşa că, începe prin a-ţi relaxa treptat corpul, începe de la degetele de la picioare spre cap sau invers. Conştientizează fiecare parte a corpului şi spune-ţi încet: „Aceasta partea a corpului meu (degetele picioarelor) îmi este deplin relaxată”. Inspiră în partea respectivă a corpului, expiră, apoi treci mai departe. Pe măsură ce respiri, imaginează-ţi că relaxarea îţi vine în acea parte a corpului prin intermediul inspiraţiei, iar tensiunea este eliminată prin expiraţie. Iată o ordine de relaxare fizică pe care o poţi încerca:

1. Piciorul drept împreună cu degetele
2. Genunchiul drept, porţiunea piciorului de sub genunchi
3. Coapsa dreaptă
4. Piciorul stâng împreună cu degetele
5. Genunchiul stâng, porţiunea piciorului de sub genunchi
6. Coapsa stângă
7 Şolduri, pelvis şi fese
8. Partea din faţă a abdomenului
9. Pieptul
10. Zona lombară
11. Coloana vertebrală
12. Partea toracică a spatelui

13. Mâna dreaptă
14. Încheietura mâinii şi antebraţul drept
15. Cotul şi braţul drept
16. Mâna stângă
17. Încheietura mâinii şi antebraţul stâng
18. Cotul şi braţul stâng
19. Gâtul şi laringele
20. Maxilarul inferior
21. Faţa
22. Capul

Multe persoane consideră că numai exerciţiul de relaxare diminuează simptomele fizice.

În starea de linişte, observă ce anume simţi şi unde se manifestă senzaţiile respective în corpul tău.

1 Respiră liniştit şi fără zgomot.

2. Conştientizează-ţi tot corpul. Nu încerca să conştientizezi numai o singură parte a corpului, în caz că mintea conştientă este atrasă de o anumită zonă, nu-i nimic. Nu începe însă cu gândul că vrei să-ţi conştientizezi piciorul stâng sau capul, ia-o ca pe o scanare internă a întregului tău corp.

3. Observă în plan mental orice senzaţie sau impresie care apare pe măsură ce devii conştient de corpul tău. Acordă aproximativ 5 minute acestei scanări generale.

4. Dacă suferi de o durere sau de o afecţiune anume, conştientizează zona sau durerea respectivă.

5. Dacă te doare capul, simte toate sentimentele pe care ţi le provoacă durerea de cap. Dacă te doare burta, spatele sau suferi de anumite dureri emoţionale, concentrează-te pe zonele respective. Conştientizează cât mai profund zona sau durerea respectivă.

6. Fii liniştit şi observă ceea ce simţi. Relaxat, conştientizează orice senzaţie sau sentiment ce apare. Să ai tot timpul încredere în ceea ce simţi. Nu fi critic. Nu

trage concluzii asupra motivului pentru care simţi unele lucruri.

7. Dacă împotrivirea îţi sporeşte sau simţi o nelinişte accentuată, e doar subconştientul tău, care încearcă să-ţi comunice. Te cufunzi într-o zonă care până atunci ţi s-a sustras atenţiei. Subconştientul a îngropat acolo nişte emoţii negative. Dacă nu devine inconfortabil, concentrează-ţi atenţia pe acea zonă. Fii una cu senzaţia; fii cu adevărat conştient de ea. Respiră în continuare liniştit şi profund. (Notă: Dacă, în orice moment, senzaţia devine prea intensă ori inconfortabilă, deschide ochii şi pune capăt şedinţei. Poţi încerca mai târziu.)

8. Dacă te concentrezi pe o emoţie negativă sau pe o concepţie limitativă şi eşti în stare să rămâi cu ea, ar trebui să descoperi că ea trece sau pierde din intensitate într-un timp scurt. Poate fi înlăturată definitiv sau numai temporar. Poate se va întoarce la sfârşitul şedinţei, însă, atunci când vei relua şedinţa de conştientizare de sine, vei avea mai multe cunoştinţe despre ea. Vei lucra din nou pe acea zonă şi vei obţine o perioadă de relaxare mai îndelungată. Şi tot aşa, vei reuşi în cele din urmă să storci de energie emoţia negativă şi să o înlături din corpul tău energetic.

9. La încheierea şedinţei, mulţumeşte subconştientului pentru ajutor, deschide ochii şi întinde-te puţin înainte de a te ridica şi de a începe să te mişti să faci câţiva paşi.

Gândirea superioară

Prin gândirea superioase rezolvam o problemă la un nivel mai înalt – pornind cât mai aproape de sursă, cum s-ar spune – vei avea rezultate imediate, mai eficiente şi mai durabile.

Gândirea superioară este o formă de conştientizare avansată ce te ajută să înlături emoţiile negative, traumele şi concepţiile limitative invitându-ţi subconştientul la dialog şi folosind conştientizarea non-critică pentru a

scoate la iveală emoţia, trauma sau concepţia limitativă ascunsă în corpul tău. Gândirea superioară presupune şapte paşi:

1. relaxează-te fizic şi mental;

2. Îndreaptă-ţi conştientizarea non-critică asupra problemei;

3. porneşte lin dialog cu sinele, folosind cele patru întrebări de început:

— Oare de ce se întâmplă (problema în cauză)?

— Ce anume reprezintă (problema în cauza)”?

— De ce mi se întâmplă mie? Sau, altfel: care ar fi scopul ultim (al faptului că am problema respectivă)?

— De la ce concepţie am pornit ca să creez (această problemă)?

4. Îndreaptă-ţi conştientizarea non-critică spre zona afectată pentru a vedea ce emoţii, amintiri traumatice sau concepţii limitative ar putea fi îngopate acolo din cauză că nu le-ai dat atenţia cuvenită;

5. identifică trauma descoperită şi conştientizeaz-o fără a fi critic;

6. simte senzaţia sau adevărul emoţiei respective;

7. uită de ea.

Tehnica de faţă se bazează în principal pe dialogul cu sinele, în cel mai bun caz, ar trebui să aibă de câştigat atât latura conştientă a minţii, cât şi subconştientul. Potrivit acestui punct de vedere, conversaţia diferă de la persoană la persoană, în funcţie de problema fiecăruia, astfel că nu există un anumit scenariu pe care să-l folosească oricine. Cele patru întrebări de mai sus sunt totuşi cele mai potrivite pentru a lega un dialog. Cea mai eficientă abordare este pur şi simplu de a pune în aplicare tehnica familiarizării cu întrebările puse şi cu modul de manifestate a subconştientului (de exemplu, o voce interioară, o tresărire fizică, o imagine subită), începe dialogul cu una dintre cele patru întrebări – sau cu una

asemănătoare – şi lucrează cu răspunsurile pe care le primeşti. Apoi, adresează întrebări care să te aducă mai aproape de emoţia negativă, amintirea traumatică sau concepţia limitativă ascunsă în corpul tău.

2.6.3... EXERCIŢIUL PENTRU ÎNLĂTURAREA EMOŢIILOR NEGATIVE ŞI A CONCEPŢIILOR LIMITATIVE CU AJUTORUL GÂNDIRII SUPERIOARE

După ce te obişnuieşti să lucrezi cu subconştientul – adică să înţelegi diferitele moduri în care îţi comunică – poţi începe procesul de gândire superioară oricând: la serviciu, acasă, în timp ce conduci maşina sau aşteptând pe cineva la o întâlnire. Totuşi, în prima fază a practicării gândirii superioare, găseşte un moment şi un cadru potrivit, ca să fii liniştit şi să nu te deranjeze nimeni, pentru a putea atinge un nivel cât mai mare de relaxare, ia-o pas cu pas.

1. Începe cu aceiaşi trei paşi de la exerciţiul anterior.: Aşază-te confortabil într-un scaun, respiră adânc şi relaxează-ţi treptat corpul.

2. În poziţia respectivă, relaxat şi confortabil, cu ochii închişi, concentrează-te pe problema de sănătate şi pe simptome. (Vom folosi colita ca exemplu.) Conştientizează zona în care se manifestă problema respectivă. Concentrează-te pe stomac şi abdomen. Păstrează-ţi obiectivitatea, încearcă să nu te laşi cuprins de nelinişte. Nu formula critici. Nu te învinovăţi din cauza problemei pe care o ai şi nu te supăra pe tine însuţi, nici nu invoca sentimentul că trupul tău este dominat de o anumită insuficienţă fizică sau o anumită structură emoţională. Pur şi simplu fii conştient de simptomele zonei respective a corpului într-un mod obiectiv. Dacă, pe măsură ce faci exerciţiul, vei simţi crampe, balonare sau alte simptome, ori dacă simptomele respective încep chiar atunci, simte-le, recunoaşte-le şi acceptă-le aşa cum ai procedat şi la primul exerciţiu însă nu te lăsa copleşit de vreo eventuală stare de disconfort. Nici nu te îndepărta de ea; pur şi

simplu accept-o aşa cum faci şi cu celelalte sentimente. Nu te grăbi şi continuă să respiri adânc.

3. Acum, în linişte, găseşte-ţi o întrebare în minte. Foloseşte una din cele patru întrebări de început sau alta asemănătoare, în exemplul folosit aici, ai putea să începi cu „De ce oare am crampe? Care ar fi cauza?”. Menţine întrebarea în mod conştient, preţ de câteva secunde, după care relaxează-te, uit-o, întoarce-te la starea de conştientizare şi aşteaptă un răspuns. Fii calm cât aştepţi răspunsul; nu fi nerăbdător sau insistent cu subconştientul tău. Aminteşte-ţi că răspunsul poate fi verbal, vizual, tactil sau simbolic. De orice natură ar fi, ai încredere în ceea ce primeşti.

4. Răspunsul la o întrebare duce la formularea altei întrebări şi tot aşa, până vei ajunge la cel mai înalt nivel al cauzei problemei tale. Să presupunem că prima dată primeşti următorul răspuns: „Muşchii netezi din intestinele mele se contractă”. Mulţumeşte subconştientului, după care continuă dialogul. Ai putea să întrebi apoi: „De ce să se contracte?”. Iar răspunsul va fi: „Probabil că ţin înăuntru o emoţie sau o traumă cu care nu vreau sau nu pot să mă confrunt”. Pe măsură ce-ţi păstrezi atenţia non-critică asupra intestinului, ai putea să te întrebi apoi: „Ce emoţii sau traume ţin în interior? O fi furie? Frică? Şi dacă-i aşa, faţă de ce sau de cine?”. Probabil vei mai vrea să verifici dacă există şi vreo concepţie limitativă legată de problema respectivă, ca să întrebi la momentul potrivit (care ar fi chiar atunci): „Ce fel de concepţie limitativă ar da naştere la problema respectivă / împrejurările respective / blocarea energiei vindecătoare?”

5. De aici, răspunsurile se vor apropia de principala cauză, aşa că fii atent şi conştient. Răspunsul ar putea veni pe neaşteptate sau va trebui să faci săpături şi să pui şi alte întrebări. Mai e posibil ca latura conştientă a minţii tale să fie mai protectoare şi să nu-ţi răspundă chiar atunci, sau ţi se pot agrava uşor simptomele. Agravarea

simptomelor fizice este aproape întotdeauna un semn că te apropii de zona de care te-a „protejat” subconştientul. Dacă mintea ta se goleşte dintr-odată, este de asemenea un semn că te apropii de cauza principală a problemei.

6. În caz că primeşti răspunsul, mulţumeşte subconştientului, după care îndreaptă-ţi un timp atenţia non-critică spre emoţie, traumă sau amintire, aşa cum ai învăţat la exerciţiul de conştientizare a sinelui. Stai nemişcat şi observă ceea ce simţi. Rămâi relaxat şi conştient. Ai întotdeauna încredere în ceea ce simţi. Percepe acel sentiment sau adevăr al emoţiei, traumei sau amintirii, dar nu fi critic. Apoi uit-o. Ar trebui să descoperi că a trecut sau şi-a pierdut din intensitate destul de repede. Ca şi în cazul conştientizării de sine, probabil că simptomul fizic sau emoţia va reveni mai târziu şi vei fi nevoit să faci mai multe şedinţe. Totuşi, la fiecare şedinţă ar trebui să simţi cum simptomele fizice îşi pierd din intensitate şi încărcătura emoţională se micşorează.

7. Dacă eşti nevoit să pui şi alte întrebări, continuă până vei primi un răspuns sau până te va cuprinde oboseala. Dacă simţi că nu mai poţi sau oboseşti prea tare înainte de a primi răspunsurile de care ai nevoie, sau înainte de terminarea celor 15 – 20 de minute, mulţumeşte subconştientului pentru ajutor.

8. Deschide ochii şi încheie şedinţa, întinde-te puţin înainte de a te ridica şi a începe să te mişti.

Standardele medicinei occidentale întâmpină dificultăţi în remedierea principalelor cauze ale afecţiunilor cronice, funcţionale sau pe fond emoţional. Medicina alopatică standard abordează problemele de sănătate la nivelul manifestării lor; pur şi simplu tratează simptomele

Exersează tehnicile de înlăturare directă – conştientizarea de sine şi gândirea superioară, în funcţie de nevoile tale, urmând normele de mai jos:

— Se pot practica zilnic, sau chiar de câteva ori pe zi,

până ce problema este înlăturată şi nu mai simţi în corp emoţia negativă sau concepţia limitativă;

— Fiecare şedinţă trebuie să fie de 10 – 20 de minute, în funcţie de capacitatea ta de menţinere a atenţiei fără un efort prea mare;

— Dacă oboseşti sau nu te simţi bine înainte de terminarea celor 20 de minute, încheie pur şi simplu şedinţa şi încearcă mai târziu sau a doua zi;

— Chiar dacă nu ai probleme ce solicită lucrul cu ele, este important să practici tehnicile de înlăturare directă pentru a reuşi să înţelegi în ce fel comunică subconştientul cu tine.

2.7. EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE

Respiraţia este un proces vital deosebit de important. Fără respiraţie nu este posibilă niciun fel de viaţă. Cu cât este mai pur aerul şi cu cât mai adânc îl inspirăm în interiorul nostru, cu atât corpul nostru se va afla într-o stare fizică mai bună. Nu numai prin hrană punem la loc materia consumată, ci şi prin respiraţie. Acest fapt este cunoscut acum fiecărui şcolar.

Dar şi sufletul nostru respiră. Cu fiecare oftat noi introducem în interiorul nostru o cantitate oarecare de substanţă foarte fină, cu care este saturată din abundenţă întreaga atmosferă. Această substanţă extrem de fină şi insesizabilă ne înzestrează cu capacităţi şi forţe proprii lumii spiritelor; datorită schimbărilor şi transformărilor pe care le suferă în corpul nostru, sunt capabile să influenţeze lumea materialului, dacă le vom pune în condiţii necesare pentru aceasta.

Când inspirăm adânc şi din plin, introducem în sânge o mare cantitate de oxigen, necesar vieţii. Odată cu acesta noi inspirăm o cantitate şi mai mare de particule foarte fine de eter, care ne pătrund corpul în întregime şi suferă acolo o oarecare transformare, înzestrând cu forţele şi capacităţile sale corpul nostru odic compus din materie fină şi învelişul nostru trupesc

Acest corp din materie fină, denumit odic, se mai numeşte, şi corp astral, premisele activităţii sale nu sunt dezvoltate de majoritatea oamenilor, ca urmare a legării excesive de lumea materială; printr-o respiraţie adâncă şi deplină corpul odic (astral) primeşte un uimitor aflux de forţe capabil, peste câtva timp, să înfrângă împotrivirea trupului şi să formeze o putere, desigur nu spre răul omului.

Trebuie să ne străduim, prin exerciţii adecvate, să întărim fiinţa noastră astrală, pentru ca acesta să preia dominaţia asupra noastră. Căci acest scop astral (odic) este purtătorul forţelor psihice şi, cu cât aceasta va acţiona mai puternic asupra noastră, cu atât vom folosi mai bine aceste forţe.

Oamenii respiră de obicei rar.

Pentru respiraţie folosim puţin timp. Un nou născut face într-un minut 44 de inspiraţii, un copil de 5 ani – aproximativ 26 de inspiraţii, iar un adult – doar 16 sau 17, deşi necesarul ar fi de trei ori mai mare. Şi acest număr redus de respiraţii se face, pe deasupra, în aerul viciat şi impur şi într-un mod total incorect.

Aerul este o substanţă hrănitoare deosebit de importantă, singura hrană pe care o avem şi pe care o ignorăm.

Deoarece majoritatea oamenilor sunt nevoiţi, datorită serviciului, să-şi petreacă cea mai mare parte a zilei într-o încăpere strâmtă şi sufocantă sau într-o hală urât mirositoare, trebuie ca măcar o dată pe zi să recurgem la acest preţios aliment „aerian”.

Dar cine se gândeşte la asta! După activitatea grea de peste zi se caută răgazul în spatele pipei fumegând sau la o masă într-un local. Iată cum se îngrijesc oamenii de pretenţioşii lor plămâni! Aceştia pretind 1/4 de oră de atenţie în 24 de ore şi sunt gata să răsplătească acest neînsemnat sacrificiu regeşte: cu forţă, sănătate, veselie şi capacitate de depăşire a obstacolelor.

Omul interior reaminteşte toate acestea, căci şi el doreşte să fie sătul şi fortificat, pentru a ajuta trupului nostru şi a-l elibera de necazuri şi suferinţe, dar nu-l aude nimeni, şi el nu este auzit, deoarece alcoolul şi nicotină, alături de cultura himerică şi falsă, îi barează accesul la cele mai fine căi de pătrundere în conştiinţa omului ce se împleticeşte pe un fals drum.

Dar noi, eliberaţi de modul impropriu de viaţă al acestor oameni nefericiţi, dorim să păşim pe drumul nostru conştient în întâmpinarea adevărului; noi îl ascultăm cu atenţie pe omul interior ce sălăşluieşte în noi şi ne reaminteşte adevăruri de bază, înlăturăm cu bucurie toate obstacolele ce ne despart de acesta şi suntem gata să construim punţi pe care să obţinem, fără dificultate, unirea cu „eul" nostru sufletesc.

Vrem să ne întărim şi să ne purificăm cu ajutorul gimnasticii respiratorii, pentru ca fiinţa astrală şi, prin aceasta, corpul nostru (primar material), să devină minunat instrument pentru transmiterea ordinelor sufletului nemuritor.

Primele exerciţii trebuie să aibă ca scop învăţarea respiraţiei corecte, şi anume de sus în jos. În condiţiile modului nostru de respiraţie viciat, vârfurile pulmonilor încetează, în orice caz, să funcţioneze. Dar noi trebuie să ne impunem ca regulă să respirăm totdeauna pe nas, dacă dorim să respirăm adânc şi complet; vom inspira deci numai pe nas şi vom expira pe gură.

În ceea ce priveşte exerciţiile de respiraţie, trebuie să menţionăm că, în perioada caldă a anului, acestea trebuie efectuate, în majoritatea lor, la aer curat, într-o cameră cu ferestrele larg deschise sau în apropierea acestora; în perioada rece a anului, înaintea exerciţiilor, camera trebuie bine aerisită şi bine încălzită. Dacă în cameră este foarte cald, se poate lăsa o fereastră deschisă, dar fără a sta prea aproape de ea, astfel încât aerul rece de afară să nu pătrundă imediat în plămâni, ci să fie mai

întâi încălzit.

Nu pot fi formulate aici reguli bune pentru toate cazurile; important este doar să se respecte regula principală – evitarea inspirării aerului rece, ceea ce ar putea dăuna foarte mult sănătăţii.

Exerciţiile trebuie efectuate la o anumită oră, şi trebuie evitat aerul de seară. Nu se recomandă alegerea serii ca moment de desfăşurare a exerciţiilor, mai ales în anotimpul rece şi umed.

Următorul exerciţiu ar putea fi executat în picioare. Se întind mâinile orizontal, la dreapta şi la stânga, apoi se încordează toţi muşchii mâinilor şi se ridică braţele în sus, astfel încât să se atingă una de alta în spatele capului. Apoi se ridică umerii în sus, se apleacă capul puţin pe spate şi, golind de aer cutia toracică, se închide gura. În această poziţie se inspiră lent, umplând cutia toracică cu aer, pe nas, apoi se expiră aerul din nou pe gură. Acest exerciţiu se efecttuează de la 8 până la 10 ori, alternativ, timp de 8 zile, de atâtea ori pe zi de câte ori este posibil. Totodată, se încearcă o inspiraţie puternică pe o singură nară, astupând-o pe cealaltă.

După ce ne-am obişnuit suficient cu respiraţia adâncă şi completă, trebuie să reţinem aerul mai mult timp în plămâni; desigur, mâinile trebuie să rămână permanent prinse una de alta, la ceafă.

La început putem respecta următorul program. Inspirăm timp de 10 secunde, menţinem aerul în plămâni timp de alte 10 secunde şi expirăm lent, încă 10 secunde. Apoi se adaugă fiecărei etape câte 2 secunde, până când este posibil, dar sunt interzise orice fel de excese. După 10 sau 14 zile, exerciţiul trebuie schimbat astfel, încât ucenicul să se culce, dar mâinile rămân prinse una de alta la ceafă, în etapa de menţinere a aerului în plămâni, se dilată obligatoriu abdomenul – între ultima pereche de coaste şi ombilic şi, apoi, întreaga cutie toracică. Se procedează astfel.

Se dilată la maximum abdomenul şi, totodată, se goleşte mai puternic cutia toracică, pentru ca în secunda următoare să se dilate toracele şi să se golească abdomenul de aer. În acest loc se află aşa-numitul Plex solar (Plexus solaris), principalul nod de nervi simpatici, care, datorită acestui exerciţiu, ajunge într-o stare de benefică excitaţie, ceea ce, la rândul său, are o puternică influenţă asupra funcţiei psihice a omului. Misticii antici erau unanimi în opinia că plexul solar se află în strânsă dependenţă de fiinţa astrală şi de capacităţile acesteia, ceea ce trebuie să ne facă să ne îndreptăm atenţia asupra acestui exerciţiu.

Este necesar să ne reţinem ferm respiraţia la trecerea aerului din cavitatea toracică în cea abdominală; la început se fac 5 – 6 asemenea exerciţii, apoi se sporesc încet până la 10 – 15. Aerul trebuie evacuat încet pe gură. Întregul exerciţiu trebuie efectuat de 8 – 10 ori pe zi.

Dacă ne-am acomodat oarecum cu acest exerciţiu, el poate fi efectuat în pat dimineaţa la trezire sau seara la culcare. De asemenea, la orele obişnuite pentru exerciţii, acestea vor fi efectuate în poziţia „în picioare”. Exerciţiile executate în pat este de dorit să fie continuate, deoarece mai târziu, în îmbinarea cu concentrarea gândurilor, ele vor putea soluţiona probleme foarte complexe, aşa cum vom constata din capitolele următoare.

După un interval oarecare de timp, în timpul zilei se poate efectua următorul exerciţiu: la inspirarea aerului se răsuceşte capul spre spate şi se menţine astfel în intervalul în care se ţine respiraţia, iar la expiraţie se revine cu capul în poziţia normală. Durata acestui exerciţiu trebuie să fie egală cu cea a exerciţiului de respiraţie obişnuită; toate exerciţiile pot fi repetate de 6 până la 10 ori.

O săptămână se fac antrenamente alternativ, când în gimnastică respiratorie obişnuită, când după metoda numită „plexus”; ceea ce trebuie reţinut este că toate trei tipurile de exerciţii se efectuează în poziţia „în picioare” şi

în continuare, se recomandă cu insistenţă ca, după fiecare masă, să se facă câte o inspiraţie profundă. Foarte curând se va observa influenţa pe care o are acest exerciţiu de respiraţie asupra digestiei.

Ucenicul va face bine dacă-şi va înviora plămânii cu aer proaspăt în timpul nopţii. Cei ce s-au obişnuit să doarmă cu ferestrele deschise trebuie să fie foarte precauţi în perioada rece a anului, să se obişnuiască treptat cu aerul rece al nopţii, având grijă ca fluxul de aer rece să nu ajungă imediat la ei. Cel mai bine este să fie două camere, pentru a deschide într-o primă etapă doar un geam în camera de alături, lăsând uşa dintre camere deschisă.

Mai târziu, în locul exerciţiului matinal de tip „plexus” se pot face alte exerciţii, în camera alăturată se lasă fereastra deschisă şi se menţine o temperatură adecvată în încăperea în care se fac exerciţiile, pe toată perioada rece a anului. Acest lucru trebuie să ne preocupe pe toată durata exerciţiilor efectuate în pat, seara la culcare sau dimineaţa la sculare.

Deci, se începe cu cunoscutul exerciţiu de respiraţie, dar fără a duce şi a uni mâinile la ceafă, ci dimpotrivă, mâinile trebuie să rămână liniştite de o parte şi de alta a corpului, în secundele în care se reţine respiraţia, toţi muşchii se încordează, dar nu deodată, ci pe rând, dar atât de tare cât poate ucenicul. Se începe cu muşchii mâinilor şi se trece treptat la toţi ceilalţi muşchi supuşi voinţei noastre, până la picioare. Numai muşchii capului şi gâtului trebuie să rămână neîncordaţi.

Dacă ucenicul va simţi după un timp oarecare că nu mai poate să-şi ţină respiraţia, el îşi relaxează lent toţi muşchii şi expiră prin procedeul cunoscut.

Acest exerciţiu este foarte important şi nu trebuie omis; ulterior el trebuie reluat din când în când.

Pentru a-şi uşura exerciţiile de respiraţie, ucenicul poate recurge la un procedeu util celor ce nu pot expira lent. Chiar la începutul procesului de evacuare a aerului se

va face o mică inspirare. Deci, se execută o mică inspirare, după care se continuă expirarea lentă a aerului şi se reuşeşte astfel menţinerea timp mai îndelungat a aerului în plămâni…

Încă odată trebuie să menţionăm necesitatea unei maxime prudenţe în evitarea exceselor de orice fel. Un prea mare zel poate produce mult rău. Durata tuturor exerciţiilor va fi mărită treptat, cu foarte mare grijă, în niciun caz nu trebuie să se ajungă la senzaţii dureroase.

Experienţa ne atestă dependenţa excepţională a voinţei de procesul de respiraţie. Preoţii egipteni şi persani includeau arta respiraţiei în tainele sfinte, aducându-l la un înalt grad de perfecţionare. Mai ştim şi că adepţii exerciţiilor yoga pun mare preţ pe exerciţiile respiratorii, care au un mare rol în minunile realizate de ei.

Este important ca ucenicul să fie deosebit de silitor în studierea artei respiratorii, deoarece, alături de conducerea gândurilor, aceasta îi va trezi forţa care, folosită în mod inteligent, va conduce la realizarea a numeroase dorinţe ale acestuia.

2.7.1. AUTOVINDECAREA

Vom indica un program de exerciţii zilnice în şase paşi, care cuprinde sugestii de structurare a practicării tehnicilor. Fiecare program va include tot ce ai lucrat până în momentul respectiv, precum şi consolidarea exerciţiilor anterioare. La început, când înveţi noţiunile de bază, încearcă să faci exerciţiul cel puţin 15 – 20 de minute, în fiecare zi. Pe măsură ce progresezi şi înveţi mai multe tehnici, practica ta va fi mai individualizată, concentrându-se pe nevoile tale, pe aptitudini şi pe timpul pe care îl ai la dispoziţie. Ai de ales între multe exerciţii din care să-ţi faci propriul tău program. Bineînţeles, cu cât exersezi mai mult, cu atât te vei dezvolta mai rapid, însă nu trebuie să crezi că este nevoie de ore întregi de antrenament pe zi pentru a avea beneficii energetice şi de sănătate. O practică constantă şi moderată, de aproximativ 30 de

minute pe zi, îţi va aduce rezultate excelente.

Respiraţia pranică este cea mai simplă – şi, cea mai puternică tehnica de autovindecare

— Respiră adânc

Să spunem că respiraţia ta este perfect normală. Inspiri şi expiri de aproximativ douăsprezece ori pe minut, inspirând şi expirând aerul prin cele 50 până la 80 milioane de alveole (micii saci de aer din plămâni ce absorb oxigenul). Să mai spunem că respiraţia nu ţi-e îngreunată de probleme precum alergii sau astm şi că nu fumezi. Pe scurt, îţi iei toată cantitatea de oxigen necesară ca să-ţi duci viaţa. Te simţi bine şi, din câte ştii, respiraţia îţi este în regulă. Dacă te-ar întreba cineva cum îţi este respiraţia, probabil i-ai spune că e normală. De fapt, ţi se pare că e normală.

Respiraţia normală este însă doar respiraţie „suficientă”. Nu este nici cel mai bun, nici cel mai sănătos mod de a respira.

Chiar dacă respiraţia normală este suficientă pentru generarea unei cantităţi suficiente de energie menită să susţină viaţa de zi cu zi, ea nu este suficientă pentru a genera cantitatea şi calitatea pranei necesare unor schimbări radicale ale stării de sănătate. De aceea trebuie să înveţi respiraţia pranică, în cei şase paşi spre autovindecare. Respiraţia pranică poate fi învăţată în câteva minute. O poţi stăpâni în câteva zile şi îi poţi simţi rezultatele benefice aproape imediat.

Tipurile de respiraţie. Gândeşte-te la plămâni ca fiind împărţiţi în treimi.

— **Respiraţia claviculară** este respiraţia din vârful plămânilor, nu şi mai în profunzime

Ea se realizează prin ridicarea claviculei şi a umerilor în timpul inspiraţiei şi păstrând restul torsului nemişcat. Respiraţia claviculară este cel mai superficial tip de respiraţie. Aduce oxigen numai în treimea din vârf a

plămânilor.

Multe femei, mai ales cele care au avut copii, fac uz de respiraţie claviculară. Sarcina le face pe femeile gravide să nu poată respira adânc, iar cele nouă luni de respiraţie superficială devin un obicei dăunător chiar şi după naştere. Dar există şi mulţi bărbaţi ce respiră la fel, mai ales supraponderalii. Bărbaţii care au „cauciuc de rezervă" stau tot timpul gârboviţi, ceea ce împiedică respiraţia profundă, iar ei n-au învăţat nicicum să respire astfel. De fapt, mulţi oameni s-au apucat de fumat şi din cauza sentimentului de satisfacţie pe care îl au atunci când inspiră oxigen – chiar mai mult decât fum – mai adânc în plămâni, în timpul actului de respiraţie.

Respiraţia pranică poate fi o cale eficientă de a te lăsa de fumat.

— **Respiraţia intercostală** înseamnă umplerea cu aer a treimii din vârf a plămânilor şi continuarea respiraţiei în partea din mijloc a plămânilor.

Respiraţia intercostală se realizează prin ridicarea claviculei, umerilor şi cutiei toracice, şi împingerea coastelor în afară. Deşi mulţi oameni respiră astfel, respiraţia intercostală este mai întâlnită şi mai uşor de observat la atleţi, în timpul concursurilor. Atunci când vezi un jucător de baschet sau de tenis, ori pe cineva care practică un sport aerobic, iar pieptul lor zvâcneşte, iată o formă exagerată de respiraţie intercostală.

— **Respiraţia diafragmatică** înseamnă respiraţia şi umplerea primelor două treimi din plămâni, după care se continuă până în ultima treime a plămânilor o mai numim respiraţie abdominală sau pranică. În cazul respiraţiei abdominale, evident, aerul nu intră în abdomen în timpul respiraţiei – ar fi o imposibilitate anatomică. Pur şi simplu înseamnă că, în timp ce respiri, îţi extinzi muşchii abdominali frontali şi laterali de sub cutia toracică pentru a permite diafragmei să se relaxeze şi să se lase uşor în jos. Apoi, în timp ce diafragma face mişcarea respectivă,

inspiri aer în cele două treimi de sus ale plămânilor şi mai apoi în ultima treime.

Respiraţia pranică este o respiraţie completă.

Toate fiinţele au capacitatea înnăscută de a asimila prana în timpul respiraţiei. Chiar şi o respiraţie superficială atrage oarece cantitate de aer în toate cele trei porţiuni ale plămânilor. Un test radiologie, numit „perfuzia ventilaţiei”, urmăreşte aerul inhalat în plămâni şi arată că până şi oamenii care respiră superficial inspiră o anumită cantitate de aer în partea mai profundă a plămânilor. Totuşi, în cazul respiraţiei pranice, se inhalează o cantitate mai mare de aer în plămâni, iar o respiraţie completă are avantaje semnificative pentru sănătate şi energie.

De ce nu respirăm corect?

Aşadar, de ce nu respirăm corect? De ce nu practicăm în mod automat şi inconştient respiraţia abdominală, fără să ne înveţe altcineva? Iată principalele motive:

Impunerea posturii. De la o vârstă fragedă, suntem învăţaţi să adoptăm o postură nepotrivită respiraţiei abdominale. La şcoală, copiilor li se spune să „ţină capul sus”, în armată, recruţilor li se ordonă: „Pieptul înainte!”. Iar modelele actuale de formă şi atracţie fizică scot în evidenţă o ţinută impozantă, stomacul plat şi partea de jos a coloanei curbată înspre spate. Dar de aici rezultă o poziţie ce îngreunează respiraţia în profunzime.

Păstrăm emoţii negative şi tensiune în muşchii pieptului şi ai abdomenului.

Ai fost vreodată atât de speriat, furios ori stresat încât să simţi că nu mai ai aer? După cum ai citit în cursuri transpunem deseori emoţiile negative şi stresul în plan fizic; subconştientul le ţine cu forţa în corp. Deşi se poate întâmpla în orice parte a musculaturii, pieptul şi abdomenul sunt zonele cele mai expuse tensiunii musculare, iar muşchiul diafragmei este cu atât mai

vulnerabil. Tensiunea din diafragmă se manifestă ca un spasm sau o contracţie, ceea ce îngreunează coborârea diafragmei pentru efectuarea unei respiraţii profunde.

Inconştienţa.

Mulţi dintre noi pur şi simplu nu ştiu că avem posibilitatea de a respira mai profund şi mai eficient şi că respiraţia în profunzime este mai sănătoasă. Ne-am obişnuit să respirăm superficial, în partea de sus a plămânilor, şi nu ne dăm seama în ce manieră puternică şi completă am putea respira de fapt.

Respiraţia abdominală este respiraţia normală. Dacă nu crezi, uită-te la un sugar ce doarme în pătuţul lui. În timp ce respiră, abdomenul i se ridică şi i se coboară, încet şi ritmic. N-ai să-i vezi pieptul, clavicula sau umerii mişcându-se în timpul respiraţiei. Numai după ce înaintăm în vârstă şi ne maturizăm pe plan fizic, condiţia socială, stresul şi tensiunea ne împiedică să avem o respiraţie normală.

În afara faptului că respiraţia abdominală sau pranică este, de fapt, cea normală, tradiţiile esoterice spirituale ne învaţă că ea reprezintă cheia sănătăţii şi a energiei personale. Gândeşte-te că sunt multe statui tradiţionale reprezentându-l pe Buddha cu o burtă moale, rotundă şi proeminentă. Conform standardelor contemporane de formă şi forţă fizica, Buddha pare să aibă o sănătate deplorabilă, însă pentru maeştrii spiritului şi energiei, pântecele este centrul forţei. Un bărbat cu o burtă asemănătoare celei a lui Buddha ar putea respira profund şi puternic, generând enorme cantităţi de energie pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea personală sau iluminarea spirituală. Statuile lui Buddha reprezintă o persoană care ştie să respire adecvat, o persoană ce se bucură de multă energie şi vitalitate.

Avantajele respiraţiei pranice

Avantaje fiziologice şi energetice în respiraţia pranică. *Principalele avantaje fiziologice sunt:*

— Funcţionarea îmbunătăţită a sistemului de eliminare a reziduurilor organice;

— Funcţionarea îmbunătăţită a sistemului cardiovascular;

— O diafragmă mai puternică şi mai suplă, cu efecte benefice asupra întregului corp şi a minţii tale.

Printre principalele avantaje energetice se numără:

— Capacitate sporită de generare a pranei de calitate superioară;

— Înlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative;

— Mărirea dimensiunilor cordonului spiritual. (Cordonul spiritual este un fir ce leagă chakra creştetului de sinele superior sau suflet. Reprezintă, de asemenea, supapa principală prin care se elimină din corpul energetic prana congestionată sau impură şi prin care se asimilează prana proaspătă. Totuşi, prana impură, în afara faptului că îţi contaminează corpul energetic, micşorează diametrul cordonului spiritual, deoarece astupă supapa menţionată mai sus. Respiraţia pranică atrage enorme cantităţi de prana de calitate superioară ce curăţă supapa şi măresc dimensiunile cordonului spiritual.) Pentru a înţelege mai bine cum se produc avantajele respiraţiei, pranice, să analizăm mai îndeaproape geografia internă a trunchiului tău, concentrându-ne pe diafragmă.

Diafragma este un strat muscular de forma unui disc care împarte cavitatea toracică în două pe orizontal Ataşată de capătul coastelor şi întinzându-se spre spate şi puţin în josul vertebrelor lombare, ea este foarte flexibilă, reprezentând totodată unul dintre cei mai rezistenţi şi mai puternici muşchi. Diafragma acţionează ca un perete între sistemul cardio-pulmonar şi cel digestiv: este o podea pentru inimă şi plămâni şi un tavan pentru stomac, intestine, splină, ficat, pancreas şi rinichi, nu este foarte mult loc în piept şi în abdomen; organele stau lipite unul de celălalt. Aşadar, atunci când se mişcă diafragma,

transmite mişcarea şi organelor interne, aplicându-le un masaj intern. Ceea ce este bine!

Mişcarea diafragmatică stimulează circulaţia sângelui şi a limfei în prin şi din organele din piept şi cavităţile abdominale.

Parte importantă a sistemului tău imunitar, limfa este o componentă lichidă a sângelui, de culoare galben-fad, semănând cu plasma. Conţine leucocite, de obicei nu şi globule roşii, în timp ce sângele circulă prin corp, limfa se separă de sânge, scurgându-se prin vasele sanguine pentru a scălda ţesuturile din corp de unde culege bacterii, reziduuri, toxine şi chiar celule tumorale izolate. Apoi aduce resturile celulare înapoi în ganglionii limfatici, care sunt nişte mase de ţesut limfatic localizate prin tot corpul. Ganglionii limfatici distrug resturile şi le elimină. (Cei mai cunoscuţi ganglioni limfatici sunt cei de la gât, pe lângă maxilarul inferior, în cazul unei infecţii a tractului respirator superior, ei pot fi inflamaţi).

Spre deosebire de sistemul circulator, sistemul limfatic nu are o pompă. Sângele este împins prin vase de către inimă, în timp ce circulaţia limfei este facilitată de mişcările musculare. Braţele şi picioarele au mulţi muşchi de dimensiuni mari care pun limfa în mişcare, însă prin piept, abdomen şi pelvis, unde se află mulţi ganglioni limfatici m şi în jurul organelor, singura musculatură disponibilă în sensul mişcării lichidului limfatic este diafragma. Luând la cunoştinţă de aspectele menţionate, să ne întoarcem la:

Avantajele respiraţiei pranice.

Funcţionarea îmbunătăţită a sistemului de eliminare a reziduurilor organice, în timpul efectuării respiraţiei pranice, diafragma ţi se relaxează şi capătă o rază de mişcare mai mare decât atunci când respiri într-un mod mai superficial. Ea se mişcă mai în jos în abdomen în timpul inspiraţiei şi mai în sus în cutia toracică, în timpul expiraţiei. Mişcarea de sus în jos a diafragmei creează o

mai mare presiune intratoracică negativă, efectul de absorbţie ce trage lichidul limfatic din abdomen şi pelvis în piept, unde se scurge în canalul toracic. De acolo curge în una dintre venele majore ce trece de la braţ spre piept şi intră din nou în fluxul sanguin, circulând spre organe precum ficatul, splina şi plămânii, pentru a le curăţa.

Respiraţia pranică ajută la procesul de mişcare a limfei prin organe, îmbunătăţind astfel semnificativ capacitatea de dezintoxicare a corpului:

1. drenarea limfei

2. Funcţionarea îmbunătăţită a sistemului cardiovascular. Oxigenarea este procesul prin care oxigenul intră în plămâni prin intermediul inspiraţiei, iar dioxidul de carbon iese afară prin expiraţie. Respiraţia pranică măreşte oxigenarea deoarece distribuie mai mult oxigen în cele două treimi din partea inferioară a plămânilor, care vor avea o circulaţie mult mai bogată de sânge decât treimea superioară. Cea din urmă are o rată a circulaţiei sanguine de o zecime de litru pe minut, treimea din mijloc de două treimi de litru pe minut, iar treimea inferioară de un litru până la un litru şi jumătate pe minut. Rata circulaţiei sanguine reprezintă cantitatea de sânge care trece prin ţesutul pulmonar. De vreme ce principalele funcţii ale plămânilor sunt de a aduce oxigen şi de a îndepărta dioxidul de carbon din fluxul sanguin, este logic să faci cumva să treacă cât mai mult aer prin zonele pulmonare care realizează cel mai eficient procesul de oxigenare. Exact ceea ce face respiraţia pranică. Ajută sistemul cardiovascular să funcţioneze la cea mai mare capacitate, sporind cantitatea de oxigen ce intră în plămâni şi reducând efortul făcut de inimă.

3. O diafragmă mai puternică şi mai suplă. După cum s-a spus mai devreme, păstrăm tensiune, stres şi emoţii negative în sau aproape de diafragmă. O diafragmă contractată poate avea ca efect o respiraţie superficială, senzaţie inconfortabilă de strângere a pieptului şi spasme

ale stomacului, ce pot influenţa digestia. Practicarea zilnică a respiraţiei pranice şi a exerciţiilor de relaxare a cutiei toracice din prezentul capitol te vor ajuta să-ţi întinzi diafragma şi să înlături orice tensiune acumulată acolo.

Avantajele energetice ale respiraţiei pranice *1. Capacitate sporită de generare a pranei de calitate superioară.* Realizând combinaţia dintre respiraţia pranică şi două tehnici numite ritm şi retenţie, îţi vei mări considerabil capacitatea de generare a energiei.

Ritmul înseamnă să respiri în timp ce numeri, de pildă inspiraţie cât numeri până la opt şi expiraţie până la patru (8 – 4), sau numărând până la cinci atât în timpul inspiraţiei, cât şi al expiraţiei (5 – 5). Ritmul diferă în funcţie de minte şi de exerciţiul corporal. Yoga, meditaţia, autohipnoza şi artele marţiale folosesc ritmuri de respiraţie ce ajută la calmarea corpului şi la limpezirea minţii. Ritmul de respiraţie pune un zid între stimulii exteriori şi controlează activitatea creierului, conversaţiile cu sinele şi gândurile aleatorii ce trec prin mintea ta şi te împiedică să te relaxezi cu adevărat. Astfel, ritmul de respiraţie prestează aceeaşi funcţie ca şi descântecele sau repetarea mantrelor în timpul meditaţiei: focalizează atenţia. (Mantra este un cuvânt sau un sunet repetat continuu cu voce tare sau în gând, în timpul meditaţiei. Cea mai cunoscută mantră este OM.) Totuşi, unele ritmuri de respiraţie fac mai mult decât să acţioneze ca punct al focalizării atenţiei sau ca mecanism de reglare a ritmului; ele măresc de fapt cantitatea de prana pe care o asimilezi. Combinând ritmul adecvat cu altă tehnică puternică de respiraţie, retenţia, îţi poţi spori, exersând cu sârg, capacitatea de generare a energiei de zece ori sau chiar mai mult.

Retenţia înseamnă să-ţi ţii conştient respiraţia timp de o secundă în timpul ciclului respirator; este adevăratul secret pentru o respiraţie cât se poate de energizantă. Ţinerea respiraţiei după expiraţie este retenţie goală, iar

ţinerea respiraţiei după inspiraţie este retenţie plină. Retenţia creează un „efect de suflantă” pranică. Exact cum suflantele sunt folosite pentru degajarea unor curenţi concentraţi de aer pentru a întreţine focul într-un şemineu, ritmul şi retenţia folosesc un efect de pompare similar pentru a focaliza şi mări efectele naturale de curăţare şi energizare ale pranei în corp. Ritmul şi retenţia îmbunătăţesc şi distribuirea pranei, împingând-o mai adânc şi mai cu forţă prin corp.

Iată cum funcţionează ritmul şi retenţia. În timpul retenţiei goale, atunci când îţi comprimi abdomenul, îţi dezumfli plămânii şi îţi ţii respiraţia pentru o clipă, creezi un vid fiziologic şi energetic. Se poate compara cu pauza de după momentul în care închizi de tot o suflantă, înainte să tragi înapoi aer în ea. Atunci când începi să inspiri controlat, în timpul introducerii oxigenului în plămâni, atragi de asemenea cantităţi enorme de prana în pori şi chakre. Vei ajunge să fii foarte energizat.

În timpul retenţiei pline, atunci când abdomenul este complet extins şi ţii respiraţia în plămâni, dai un impuls pompei tale energetice. Se poate compara cu pauza de după momentul în care deschizi complet suflantă înainte de a pompa aer în şemineu. Atunci când începi să expiri controlat, energia este condensată şi trece mai intens în celule, organe şi chakre, unde este pe deplin şi mai uşor asimilată. Ritmul potrivit şi retenţia adecvată sunt simple reglări ale respiraţiei, dar implică o diferenţă enormă în prana pe care o poţi genera Putem să facem experimente pentru a demonstra puterea respiraţiei pranice cu ritm şi retenţie. Punem o persoană să stea în faţa dvs şi să respire normal, în timp ce altă persoana rămâne la câţiva metri depărtare în jurul acelei persoane, încercând să-i simtă sau să-i scaneze aura. Cei mai mulţi dintre dvs simt aura cam la 20 cm în jurul persoanei respective, în timp ce persoana începe respiraţia pranică, începe-ţi să simţiţi mâinile împinse înapoi. Dacă persoana efectuează respiraţia

pranică fie şi numai trei minute, nu este neobişnuit faptul că simt aura extinzându-se până la şase metri sau mai mult, dacă persoana este deosebit de puternică. Dacă întrebăm persoana care respiră cum se simte, răspunsul este acelaşi de fiecare dată: se simte calmă şi puternică în acelaşi timp.

2. Înlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative. După cum s-a mai explicat, simpla respiraţie profundă în abdomen te poate scăpa de tensiuni pe care le-ai păstrat în corp, unele de care probabil nici nu ştiai că există, înlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative se poate manifesta într-o serie de moduri: o avalanşă de emoţii ce te fac să fii furios, trist, temător sau neliniştit fără vreun motiv anume; spasme sau tremurături ale anumitor zone ale corpului, pentru a aminti doar câteva. Pot fi sentimente nestatornice, dar normale. De fapt, sunt normale şi chiar bune. Înseamnă că eliberezi emoţiile negative şi stresul menţinut până atunci. Dacă întâlneşti astfel de sentimente, pur şi simplu relaxează-te şi respiră concentrându-te asupra lor, aşa cum ai învăţat în exerciţiile de conştientizare a sinelui. Conştientizează sentimentul fără să emiţi judecăţi ori să-ţi fie teamă, apoi, cu delicateţe, fii din nou concentrat pe respiraţie.

3. Mărirea dimensiunilor cordonului spiritual (chakra creştetului Sahashrara). Vei citi mai multe despre cordonul tău spiritual în referitoare la meditaţie şi dezvoltare spirituală, însă secretul măririi lui este pasul retenţiei din respiraţia pranică, pas ce are rolul de curăţare şi mărire a cordonului spiritual, permiţând astfel unor mai mari rezerve de prana să intre mai uşor în corp, şi arată un cordon redus, îmbâcsit, precum şi aura ce rezultă din el, în timp ce un cordon spiritual mare, deschis şi o aură pură şi strălucitoare datorat respiraţiei pranice. Atunci când ţi se deschide cordonul spiritual, te simţi uşor şi curat. Când veţi avea experienţa deschiderii respective va da senzaţia

unei „cascade uriaşe de lumină” sau un „sentiment de căldură” în corp.

A. Exerciţii de respiraţie pranică progresivă

Vei învăţa respiraţia pranică într-un set gradual de exerciţii ce cuprinde trei etape:

1. Întinderea şi relaxarea diafragmei

2. Respiraţia pranică

3. Ritm şi retenţie

În cazul tuturor seturilor graduale de exerciţii, fiecare nivel se consolidează prin cel anterior. Exerciţiile sunt proiectate pentru a fi efectuate într-o anumită ordine. Resursele tale de energie vor deveni mai solide dacă faci exerciţiile relaxat şi într-un mod cât mai corect la fiecare nivel, înainte de a trece la următorul.

Întinderea şi relaxarea diafragmei

Următoarele exerciţii te vor ajuta să-ţi întinzi şi să-ţi relaxezi diafragma. Ele sunt preluate dintr-un set de exerciţii qi gong şi îţi vor completa în mod fericit practica respiraţiei pranice. Chiar şi multe persoane cu dureri cronice de torace sau de diafragmă au spus că se simt mai relaxaţi în mai puţin de două săptămâni de practică zilnică.

B. EXERCIŢIU – Întinderea şi relaxarea diafragmei

1. Stai în picioare drept, dar relaxat, cu mâinile întinse în jos şi în faţă. Picioarele trebuie să fie la distanţă de o lăţime de umeri unul de altul.

2. Îndoaie-ţi încheieturile astfel încât palmele să fie îndreptate spre podea. Apoi roteşte-ţi încheieturile mâinilor la 90 de grade în interior, astfel încât vârfurile degetelor să se atingă. De asemenea, coatele ar trebui să fie îndreptate puţin spre exterior

3. Din poziţia respectivă, începe respiraţia pranică printr-o inspiraţie lentă şi profundă, în timpul inspiraţiei, ridică uşor braţele în faţă, astfel încât să formezi cu ele un arc. Ţine vârfurile degetelor lipite şi coatele cât mai

drepte. Opreşte-te în momentul în care mâinile îţi sunt chiar deasupra capului. Continuă să-ţi ţii respiraţia, iar palmele să fie îndreptate în sus. Acum, împinge palmele în sus, ca şi cum ai ţine cerul pe ele. Ar trebui să simţi o rezistenţă uşoară, dar palpabilă, în acelaşi timp, îţi vei simţi toracele şi coastele trase în sus. Împinge preţ de două-trei secunde, relaxează-te, după care expiră încet în timp ce depărtezi palmele şi laşi uşor braţele să revină în poziţie laterală. Dozează-ţi expiraţia astfel încât să se termine atunci când mâinile ajung pe laterală.

4. Opreşte-te două-trei secunde, după care adu-ţi mâinile din nou în poziţia iniţială şi începe iar. În timpul efectuării exerciţiului, încearcă să simţi energia din tine, mai ales atunci când expiri. Cu puţină exersare, vei simţi o pernă de energie sub mâini în timp ce le cobori.

Ele sunt uşor de făcut şi ar trebui să treci prin niveluri destul de repede.

1. Apleacă-te din talie, lăsându-ţi mâinile să atârne în faţă. Poţi ţine genunchii drepţi sau, dacă ai probleme cu spatele, poţi să-i ţii puţin îndoiţi. Din poziţia respectivă, îndreaptă-te încet şi, concomitent, începe respiraţia pranică. În timpul inspiraţiei, ridică braţele şi arcuieşte-le până ce ajung deasupra capului. Ţine mâinile şi braţele drepte în timp ce formezi arcul în sus.

2. Din poziţia respectivă, cu braţele deasupra capului, ţine-ţi respiraţia şi apoi apleacă-te puţin pe spate, îndoaie-ţi puţin gâtul şi lasă capul pe spate.

3. Formează un triunghi, atingând degetele mari şi arătătoare. Apoi priveşte prin triunghiul astfel format şi imaginează-ţi că priveşti luna. După două-trei secunde, îndreaptă-ţi din nou corpul şi expiră încet, aducând braţele pe lângă corp în lateral. Ca şi la primul exerciţiu, lasă-le să plutească pe energia ce se simte ca o pătură ori ca o minge, încearcă să o simţi cu adevărat, încearcă să ajungi să repeţi fiecare exerciţiu de opt ori înainte de a face respiraţie pranică.

Să analizăm diferenţa dintre respiraţia claviculară sau intercostală şi cea pranică. Poţi face testul de faţă stând în picioare sau aşezat, dar dacă n-ai mai încercat până acum acest tip de respiraţie, ţi-ar fi mai uşor să stai jos, deoarece poziţia respectivă îţi va relaxa diafragma şi peretele abdominal mai mult. Poartă haine largi, mai ales la talie, întinde-te direct pe podea sau pe o saltea, ori pe un prosop. Nu sta întins pe pat; o suprafaţă moale va face ca spatele tău să stea încovoiat.

Pune-ţi o mână pe stern sau pe coşul pieptului, iar cealaltă sub ombilic, cu degetul mare chiar pe buric. Acum respiră obişnuit, preţ de un minut. Cei mai mulţi vor simţi pieptul mişcându-se în interior şi exterior mai mult decât abdomenul. E o respiraţie superficială, în partea superioară a plămânilor.

Acum, din poziţia aşezat, să învăţăm respiraţia din abdomen.

C. EXERCIŢIU – Respiraţia pranică

Deoarece toate exerciţiile fizice şi de respiraţie din această carte ar trebui să nu implice eforturi prea mari, ele presupun un oarece efort din partea celui care le practică, înainte de începerea exerciţiului de faţă ori a oricărui alt exerciţiu sau practică de respiraţie, ar trebui să discuţi cu medicul tău sau cu cineva care te poate sfătui în probleme medicale, în cazul unor probleme de sănătate anterioare, mai ales hipertensiune, migrene sau orice fel de probleme cu inima sau plămânii, cere aprobarea medicului înainte de a începe.)

1. Stai aşezat pe un scaun tare, ţinând spatele drept. Pune-ţi mâinile pe burtă, cu degetele mari pe buric. Poate ar fi mai bine să ţii ochii închişi.

2. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.

3. Expiră pe gură până ţi se golesc plămânii. Nu te forţa. Nu trebuie să ajungi la capătul expiraţiei şi apoi să te forţezi să mai scoţi aer. Expiră numai până ce simţi că

plămânii sunt goliţi în mod confortabil.

4. Cu gura închisă, inspiră încet şi fără zgomot pe nas. Simte cum oxigenul îţi umple plămânii, mai întâi prima treime, apoi a doua şi în cele din urmă ultima treime. Ar trebui să-ţi simţi abdomenul împingând în afară şi în jos. În timp ce diafragma se aplatizează şi plămânii se deschid, mâinile ar trebui să se îndepărteze puţin una de cealaltă, dar pieptul va sta nemişcat. La sfârşitul respiraţiei, opreşte-te puţin, apoi expiră. Iată un ciclu de respiraţie pranică.

Nu te gândi acum la numărare – până la cât să numeri în timp ce inspiri sau expiri. Repetă ciclul de până la zece ori.

Odihneşte-te un minut, două. Apoi încearcă alt set de zece respiraţii. (Notă: Dacă nu ai probleme mari legate de congestii sau alergii cronice, respiraţia pe nas este de preferat celei pe gură, mai mult din motive fiziologice decât energetice. Nasul acţionează ca un filtru ce reţine micile de praf pentru a nu intra în plămâni, făcând respiraţia mai curată. Respiraţia nazală are şi rolul de a încălzi aerul, uşurând asimilarea pranei.)

5. Nu te forţa. Aici nu e vorba de un concurs în urma căruia să vezi cât aer eşti în stare să tragi în piept. Dacă te simţi câtuşi de puţin ameţit, opreşte-te şi respiră normal câteva minute.

Cei mai mulţi stăpânesc tehnica în două săptămâni.

Un ajutor pentru a fi conştient de abdomenul tău.

Dacă îţi vine greu să distingi între mişcarea burţii şi cea a pieptului în timpul respiraţiei pranice, următorul exerciţiu ţi-ar putea fi de ajutor. A fost conceput de doctorul în filosofic Gay Hendricks şi este preluat din cartea sa Respiraţia conştientă: exerciţii de respiraţie pentru sănătate, eliberare de stres şi stăpânire de sine. Înainte de a începe, alege-ţi o carte pe care să o pui confortabil pe stomac, astfel încât să respiri cu uşurinţă. O carte cu coperte tari, fără învelitoare, ar fi ideală; coperta

aspră ar împiedica-o să alunece de pe stomacul tău.

D. EXERCIŢIUL – Concentrarea atenţiei mai mult pe abdomen decât pe piept în timpul respiraţiei pranice

1. Întinde-te pe spate, pe o suprafaţă tare.

2. Pune-ţi o carte pe burtă, în zona ombilicului. Cartea ar trebui să fie îndeajuns de grea încât să o simţi.

3. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.

4. Acum începe respiraţia pranică. Respiră încet şi profund, făcând în aşa fel încât cartea să se ridice şi să coboare pe abdomenul tău la fiecare respiraţie. Dacă nu poţi face cartea să se mişte, mai pune greutăţi pe ea până vei simţi zona respectivă.

5. Nu-ţi pierde răbdarea. Atunci când vei reuşi să respiri în abdomen, pune cartea deoparte. Dacă respiraţia în abdomen se pierde, pune cartea la loc pe abdomen.

Nu te lăsa înşelat de simplitatea respiraţiei pranice! Chiar dacă există tehnici mai spectaculoase, respiraţia pranică are puteri de vindecare remarcabile

Practicarea respiraţiei pranice în fiecare zi (seară). Va mai sugerez să vă imaginaţi că vi se umflă burta la inspiraţie şi că se dezumflă la expiraţie. După practicarea respiraţiei pranice timp de câteva săptămâni, vă daţi seama că nu mai sunteţi atât de tensionaţi şi veţi dormi mult mai bine dar şi o stare generală buna…

Metoda de respiraţie 7 – 1 – 7 – 1.

Străvechea dar puţin cunoscuta tradiţie evreiască de yoga Kosher, metoda respiraţiei 7 – 1 – 7 – 1 este cunoscută drept tehnica respiraţiei superioare. Pentru a-i demonstra puterea, vă spun următoarea povestire: doi bărbaţi mergeau pe o stradă liniştită, când deodată un câine turbat s-a năpustit asupra lor. Primul bărbat s-a speriat şi a ţipat. Al doilea a făcut un gest cu mâna, ca şi cum ar fi dat ceva la o parte. Câinele s-a oprit pe dată, s-a

întors şi a plecat, întrebat de bărbatul speriat ce a făcut, bărbatul cel calm i-a spus că a practicat tehnica respiraţiei superioare, ceea ce l-a ajutat să producă atât de multă energie pozitivă, încât a putut să abată energia negativă şi violentă”.

Ritm şi retenţie

După ce ai deprins mişcările fizice ale respiraţiei pranice, începe şi cu puternicele secvenţe de ritm şi retenţie. Dar înainte de asta, se cuvine să iei în considerare următorul fapt: în caz că ai hipertensiune, n-ar trebui să-ţi ţii respiraţia mai mult de o secundă. Deşi respiraţia pranică stimulează ombilicul, care este principalul depozit de prana în corp, ea mai stimulează şi chakra mein meng, dispusă la spate, în dreptul ombilicului. După cum am discutat în cursurile anterioare, chakra meng mein (a rinichilor) controlează tensiunea sanguină. Astfel, la oamenii cu hipertensiune, o retenţie mai lungă a respiraţiei ar putea mări tensiunea peste limita de siguranţă.

E. EXERCIŢIUL: Ritmul optim de respiraţie

1. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.

2. Inspiră cât numeri până la şapte.

3. Ţine-ţi respiraţia o secundă.

4. Expiră cât numeri până la şapte.

5. Ţine-ţi respiraţia o secundă.

Iată un ciclu de respiraţie pranică, cu secvenţă de ritm 7 – 1 – 7 – 1 şi retenţie. Pentru fiecare ciclu, repetă toţi paşii, de la unu la cinci. Pentru a începe practica, efectuează trei seturi a câte 10 cicluri, cu pauză de un minut între seturi. Totul ar trebui să dureze mai puţin de zece minute

Pe măsură ce reuşeşti să te concentrezi tot mai bine pe respiraţie, ritmul va deveni un reflex şi nu îţi vei mai da seama de numărătoare. Nu durata numărătorilor este

importantă, cât menţinerea unei corelaţii şi a unui ritm constant, însă ritmul numărat în secunde ar fi un pas bun pentru început.

Una dintre cele mai bune tehnici de stabilire a ritmului este folosirea numărătorii în funcţie de puls, adică cronometrarea respiraţiei şi retenţiei în funcţie de bătăile inimii. Pulsul te ajută să-ţi înregistrezi progresele deoarece, pe măsură ce ai tot mai multă experienţă în respiraţia pranică şi meditaţie, bătăile inimii ar trebui să fie mai rare.

F. EXERCIŢIUL: Un exerciţiu de retenţie şi mai puternic 6 – 3 – 6 – 3

În exerciţiul prezentat aici, retenţia mai lungă, atât la inspiraţie, cât şi la expiraţie, stimulează şi mai intens chakrele ombilicului, meng mein (rinichilor) şi a bazinului.

1. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.

2. Inspiră cât numeri până la şase.

3. Ţine-ţi respiraţia cât numeri până la trei.

4. Expiră cât numeri până ia şase.

5. Ţine-ţi respiraţia cât numeri până la trei.

Iată un ciclu de respiraţie pranică, cu secvenţă de ritm 6 – 3 – 6 – 3 şi retenţie. Pentru fiecare ciclu, repetă toţi paşii, de la unu la cinci. Ca şi în cazul secvenţei 7 – 1 – 7 – 1, efectuează trei seturi de câte 10 cicluri, cu pauză de un minut între seturi. (Vezi şi exerciţiile zilnice în şase paşi de la sfârşitul capitolului.)

Respiraţia pranică susţinută contribuie la capacitatea ta de a genera energie şi te ajută să-ţi formezi o bază energetică mai puternică, ceea ce te ya ajuta să generezi o cantitate mai mare de prana cu mai puţin efort şi într-un timp mai scurt.

Respiraţia ca energie universală nu este tocmai o necunoscută pentru cultura occidentală

Deşi legătura dintre respiraţie şi energie universală

predomină în tradiţiile orientale legate de minte şi corp, există o tradiţie esoterică de respiraţie şi în Occident. Ea este chiar evidentă în limba noastră. Gândeşte-te, de pildă, cuvintele inspiră şi expiră. Astăzi facem uz de cuvântul „inspiră” pentru a ne referi la un act de motivare sau încurajare, îndreptat spre noi înşine sau spre alţii, pentru a realiza ceva extraordinar sau pentru a crea ceva nou şi ieşit din comun, însă cuvântul „inspiră” provine din două cuvinte latineşti: m (în) şi spirare (a respira). La rândul său, spirare are legătură cu cuvântul latinesc spirit. Astfel, cuvântul „inspiră” a fost folosit în Antichitate pentru a arăta că cineva „respira cu spiritul”, sau atrăgea energia divină. Mai des, se referea la artistul care căuta îndrumare în procesul de creaţie sau la sfântul care căuta energie pentru rugăciuni sau pentru vindecare.

Principala definiţie contemporană a cuvântului expiră denotă sfârşitul unei perioade – cum ar fi terminarea mandatului în cazul unui politician (termen expirat), sau data după care un produs nu mai prezintă siguranţă în ceea ce priveşte consumarea lui (data expirării). Dar mai folosim cuvântul respectiv pentru a scoate în evidenţă conotaţia sa de sfârşit al vieţii: o persoană care a „expirat” şi-a dat ultima suflare. De îndată ce nu mai respiră, o părăseşte şi forţa vitală.

Câteva observaţii în legătură cu respiraţia pranică

Există o veche zicătoare în artele marţiale chinezeşti care s-ar traduce cu aproximaţie astfel: „grăbeşte-te încet”. Este ceea ce li se predă începătorilor care încearcă să-şi dezvolte puterea şi viteza tehnicilor de luptă făcând prea mult efort. Adevărata cale de a atinge priceperea – în orice efort sau îndemânare – este mai degrabă aceea de a te concentra să fii calm şi controlat decât să depui un „efort de 110%”. Acelaşi principiu se aplică practicii tale de respiraţie pranică. Precum multe aspecte ale exerciţiilor din carte, respiraţia pranică nu este un proces conştient sau voit. De fapt, concentrarea care te solicită la

maximum este lipsită de rezultate în comparaţie cu respiraţia pranică relaxată, liniştită. Totuşi, atunci când deprinzi o nouă pricepere, este normal să te concentrezi la modul în care se face, până devine un reflex. Astfel, s-ar putea să te trezeşti numărând în mod conştient: „Inspiră 1, 2, 3, 4, 5, 6, ţine-ţi respiraţia l, expiră l, 2, 3…” şi alte instrucţiuni. La început concentrează-te fără nicio reţinere pe efectuarea tehnicii într-un mod cât mai corect, asigurându-te că foloseşti o numărătoare adecvată, că îţi ţii pieptul nemişcat şi aşa mai departe, însă, după vreo săptămână sau două, asigură-te că respiraţia pranică pe care o practici este lină. Nu-i nicio problemă dacă îţi ia mai mult de două săptămâni; exersează până ce respiraţia pranică va căpăta ritmul şi retenţia potrivită fără să te mai gândeşti la ele.

Respiraţia pranică eficientă este una profundă, consecventă şi lentă. Dacă ai nevoie de ajutor în a-ţi încetini respiraţia, secretul cel mai important este să nu încerci în mod conştient să-i impui un ritm mai lent. Nu face din respiraţia pranică un efort voit. Nu-ţi tot spune „mai lent, mai lent, mai lent”. Dacă vrei neapărat să te gândeşti la ceva în timpul etapelor iniţiale ale instruirii, gândeşte-te la mecanica respiraţiei pranice, cum ar fi să te asiguri că faci o mişcare completă a diafragmei în sus şi în jos, că ţi se mişcă doar burta şi nu pieptul. Pe măsură ce avansezi, începe treptat să nu mai gândeşti, ci să fii atras în practica respiraţiei pranice. În cele din urmă ea va deveni un reflex.

Lista cu cele necesare respiraţiei pranice

1. Poartă haine largi, mai ales la talie.

2. Închide ochii şi relaxează-ţi corpul.

3. Conştientizează faptul că vei efectua o respiraţie completă, îţi vei umple plămânii cu totul.

4. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo pe toată durata exerciţiului.

5. Începe prin expirarea lentă, pe gură, fără să te

forţezi, până ce plămânii ţi se golesc de aer.

6. Cu gura închisă, inspiră încet şi fără zgomot pe nas.

7. Simte cum cele trei părţi ale plămânilor, începând cu cea de sus, ţi se umplu, pe rând, cu aer. Pieptul nu trebuie să se mişte în timpul inspiraţiei. Abdomenul trebuie să împingă înspre înainte şi puţin în lateral în timp ce inspiri. Pune-ţi mâinile pe burtă şi degetele mari pe ombilic, pentru consolidare.

8. Opreşte-te o secundă (retenţie plină).

9. Începe lent expiraţia controlată. Simte cum aerul îţi părăseşte plămânii, mai întâi partea lor inferioară, apoi cea din mijloc şi, în cele din urmă, partea superioară.

10. Opreşte-te o secunda şi apoi începe o alta inspiraţie.

Exerciţii zilnice: 1. Înlăturarea directă. Exersează tehnicile de înlăturare directă, conştientizarea de sine şi gândirea superioară, în funcţie de necesităţi şi respectând lista…

2. Întinderea şi relaxarea diafragmei. Repetă de opt ori fiecare secvenţă a exerciţiului. Foloseşte-le înainte de respiraţia pranică sau până ce simţi că trunchiul şi diafragma îţi sunt relaxate.

3. Respiraţia pranică. Efectuează trei seturi de respiraţie pranică în caz de necesitate, începe cu mâinile pe burtă şi cu degetele mari pe ombilic pentru a simţi abdomenul mişcându-se spre interior şi exterior. Executa secventa în ritm şi retenţie: 7 – 1 – 7 – 1 şi apoi 6 – 3 – 6 – 3.

2.8. PRIVIREA MAGNETICA.

În ochii omului se ascunde o mare şi minunată putere. Cu cât privirea este mai calmă şi mai luminoasă, cu atât fluxul odic, care izvorăşte din ochi, transmite mai bine dorinţele şi cu atât este mai mare influenţa pe care aceşti ochi o pot avea asupra celor din jur. Adesea observăm

aceasta în viaţa de fiecare zi. Există persoane care subjugă pe toată lumea cu privirea. Ei s-au convins ce putere mare au ochii lor, dar nu-şi dau seama în ce fel se obţine acest efect, deoarece ei văd că ochii lor sunt la fel, au aceeaşi structură că ai celorlalţi oameni. Ei nu ştiu că posedă din naştere capacitatea concentrării privirii odice, căci forţa lor se bazează doar pe privirea magnetică centralizată.

Dar fericiţii cărora le este dată de la naştere această proprietate sunt foarte puţini.

Ceilalţi pot căpăta această proprietate prin exerciţii corespunzătoare. Ceea ce alţii au din naştere, ceilalţi pot căpăta prin stăruinţă şi voinţă. Natura nu părtineşte pe nimeni şi dă fiecăruia capacităţi, iar în noi toţi se ascund forţe egale şi scopul Providenţei constă în folosirea acestei forţe de cât mai mulţi, cu multă răbdare şi silinţă, în scopul progresului.

Un începător, ca şi doritorii de a parcurge toate capitolele acestei cărţi, trebuie să depună mult efort pentru a-şi dezvolta privirea magnetică.

Oricine are nevoie de această privire în domeniul lui de activitate. Şi un negustor, şi un orator, un educator sau un militar, oricine va avea de câştigat prin această artă a privirii. Un om de afaceri care stăpâneşte acest fel special de privire îşi va depăşi cu uşurinţă concurenţa şi va înregisatra numai succese în relaţiile cu clienţii săi. Un pedagog va primi un ajutor de nepreţuit prin această privire, pe care n-o va putea ocoli niciun vinovat. Foarte curând calităţile acestei priviri vor fi preţuite de oricine. Multe personalităţi istorice au stăpânit această privire şi ei i-au datorat în cea mai mare parte succesul lor. Pentru jurişti o privire concentrată reprezintă o necesitate. Forţa acestei priviri este uneori mai mult decât suficientă pentru a duce un criminal înveterat pe calea mărturisirii.

Peste tot unde pătrunde lumina adevărului se descoperă însemnătatea privirii odice. Şi un magician nu se poate lipsi de forţa privirii. Privirea magnetică este cea

care pune în mişcare toate obiectele. Această privire stă la baza clarviziunii, fiind de ajutor şi în ceea ce priveşte forţa de vindecare odică, deoarece ochii au un rol foarte important în vindecarea celor bolnavi.

Ucenicul află foarte repede câtă însemnătate are această privire magnetică în ceas de primejdie; după un timp oarecare de antrenament el va constata succesele pe care le obţine, mai ales în asocierea cu concentrarea activă. Această artă a privirii poate fi adusă la un asemenea grad de perfecţiune, încât începătorul va reuşi să îndepărteze tot ce se îndreaptă cu gând sau intenţii rele asupra sa, fie fiară sau om. Aici dispunem de un mijloc foarte puternic, cu ajutorul căruia putem face inofensiv tot ce ne este ostil. Magii secolului trecut foloseau adesea această forţă pentru propria lor protecţie.

Este păcat doar că acest mijloc poate fi folosit în scopuri dăunătoare, ca şi celelalte capacităţi oculte, deoarece însuşirea lor nu necesită o evoluţie etică de înalt nivel. Aşa-numiţii „ochi răi" reprezintă folosirea în scopuri rele a acestei capacităţi. În diferite manuale, de cele mai multe ori cele occidentale, magnetismul personal atât de lăudat nu este altceva decât privirea concentrată, legată de concentrarea gândurilor. Expresiile: „privirea magnetică, privirea odică, privirea centrală sau privirea concentrată" semnifică, de cele mai multe ori, acelaşi mod de a privi, dar prin denumirea „privire magnetică sau odică" trebuie să înţelegem, de fapt, o reunire a privirii centrale cu o concentrare activă a gândurilor.

Privirea odică se bazează, în primul rând, pe proprietatea denumită privire centrală.

O privire aruncată în oglindă ne arată cât de greşit privim. Dacă vom fi atenţi la felul în care privim imaginea noastră în oglindă, vom constata că trebuie să ne îndreptăm privirea într-un anume loc de fiecare dată când dorim să examinăm mai în amănunt locul respectiv. Dacă privim în ochii imaginii noastre din oglindă, spre exemplu,

partea inferioară a feţii ne apare oarecum neclară şi estompată.

Când ne îndreptăm privirea spre mijlocul unui obiect trebuie să distingem clar toate detaliile, chiar cele mai neînsemnate, fără a modifica niciun pic poziţia ochilor.

Acum trebuie să revenim la imaginea noastră din oglindă şi vom menţine ochii imobilizaţi, fixaţi în ochii imaginii noastre; peste un timp oarecare vom începe să distingem cu claritate şi celelalte detalii ale feţei. Fiecare punct al conturului feţii noastre îl vom vedea la fel de distinct, ca şi cum ochii noştri ar fi îndreptaţi chiar în punctul respectiv.

Acest lucru pare foarte dificil, dar se poate învăţa destul de repede. Ce greu este, în general, să ne debarasăm de mobilitatea ochilor, dar este foarte necesar. Ochii degajă o mare forţă odică. Acest flux, care poate avea o mare influenţă datorită unei concentrări adecvate a voinţei, se întrerupe mereu din cauza unei prea mari vioiciuni a privirii şi forţa lor scade.

Această pierdere a forţei este datorată atât globilor oculari, cât şi pleoapelor şi tuturor muşchilor care înconjoară ochiul.

Aproape toată lumea are o oarecare nervozitate şi nelinişte a ochilor. Pare că nu prea depinde de noi stăpânirea mişcărilor ochilor şi a pleoapelor. La aproape fiecare mişcare a globilor oculari tresar şi pleoapele, ceea ce pune în mişcare toţi muşchii frunţii.

Cât este de măreaţă, de superioară, privirea unui om; ce mult promite şi câtă siguranţă ne dă, când este calmă şi luminoasă şi limpede, dar cât de schimbătoare, de nesigură şi de neplăcută este o privire datorită tresăririlor şi clipirii permanente a pleoapelor. Ca primă măsură, trebuie să ne dezvăţăm complet de aceasta.

Privirea centrală depinde de dominarea absolută a mişcărilor ochilor.

Deci, pentru a dirija mişcările ochilor şi ale muşchilor ce-i înconjoară şi a le supune voinţei noastre, trebuie să efectuăm următoarele exerciţii.

Pe o foaie de hârtie albă se desenează un cerc negru de mărimea unei monede. Apoi se măsoară distanţa de la podea la cap, în poziţia şezând. La această înălţime se fixează coala de hârtie cu desenul. Apoi cel ce se antrenează se aşază în dreptul foii cu desenul, la o distanţă de cca. 2 – 3 metri. Apoi ucenicul îşi îndreaptă ochii spre cercul desenat, astfel că ambii ochi vor fixa uniform cercul negru.

Scopul acestui exerciţiu este ca un anumit interval de timp să nu se permită mişcări ale globilor oculari şi ai pleoapelor. Desigur sunt interzise orice tresărire şi clipire. Ochii trebuie menţinuţi cu fermitate şi perseverenţă aţintiţi asupra cercului negru, de parcă acolo s-ar produce o minune sau ceva deosebit; ucenicul va fi atât de preocupat de ceea ce priveşte (cercul), de parcă tot ce se află în dreapta şi stânga nu există pentru el.

Cei pentru care acest exerciţiu pare prea dificil pot recurge la uşoare mişcări ale frunţii, dar în niciun caz nu se vor admite mişcări ale ochilor, schimbarea poziţiei lor sau clipirea. Pleoapele şi globii oculari trebuie să rămână nemişcate; nici lacrimile, care apoi vor dispărea, nu trebuie să schimbe ceva.

Exerciţiile se continuă timp de aproximativ 14 zile câte o repriză zilnic, indiferent de momentul ales. Nu se execută exerciţiile la lumină artificială, care oboseşte ochii foarte mult.

În primele zile durata unui exerciţiu de antrenament este de trei minute, apoi se adaugă câte un minut. După 14 zile, exerciţiul din fiecare a doua zi se amână pentru ziua următoare.

Ucenicul stă în aceeaşi poziţie ca la început, iar desenul cu cercul se deplasează mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cu aproximativ 1 – 1, 5 m de la poziţia

iniţială, la aceeaşi înălţime. Deoarece poziţia ucenicului rămâne neschimbată, privirea lui cade exact în locul ocupat anterior de cerc. Apoi se deplasează lent privirea, până când din nou cercul va fi fixat de ambii ochi. De menţionat că poziţia capului şi a corpului celui care priveşte nu trebuie să se modifice. Numai ochii se vor deplasa sub un unghi de cca. 40°.

Ambele exerciţii vor fi executate alternativ, până când ucenicul va fi capabil ca minimum 10 minute să fixeze perfect imobil cercul desenat.

Mai târziu se poate renunţa la cerc şi orice obiect poate servi la exerciţiu, în continuare, ucenicul se poate ocupa de vederea centrală.

Ucenicul se va aşeza în faţa oglinzii şi va privi propria imagine cu nemişcarea unei statui de marmură. Se priveşte cu ambii ochi simultan, între sprâncenele imaginii din oglindă, în primele zile este bine ca punctul în care privim să fie marcat cu derma-tograf. Se priveşte punctul respectiv timp de 3 minute, la fiecare 3 – 4 zile adăugând câte un minut (până la 15 min), ucenicul va rămâne perfect imobil, astfel ca după un timp să poată fi văzută perfect întreaga faţă, cu toate detaliile, deşi se priveşte exclusiv în punctul dintre sprâncene. Treptat se micşorează punctul desenat, se trece la culori din ce în ce mai pale, până când se ajunge la desfiinţarea punctului desenat între sprâncene.

O etapă superioară este antrenamentul în contemplarea animalelor domestice sau a celor apropiaţi. Privind fiinţe vii, vom putea să ne convingem de puterea pe care o are privirea noastră antrenată. Privirea ne poate fi de folos, îndeosebi dacă ne vom strădui să insuflam celor din jurul nostru o anumită dorinţă. Ucenicul va reuşi să obţină îndeplinirea dorinţelor sale, dacă exprimarea lor va fi însoţită de privirea centrală, care le va da forţa de convingere necesară.

Se recomandă folosirea acestei priviri doar când

ucenicul vorbeşte între patru ochi cu cineva; cât timp vorbeşte interlocutorul, ucenicul va trebui să se abţină şi să nu folosească privirea centrală, pentru a nu-l intimida. Cu ajutorul privirii centrale putem afla adevărul, ea determină pe cel în cauză să spună adevărul. Folosirea privirii centrale trebuie să fie însoţită de o vorbire clară, calmă şi limpede, ceea ce-i sporeşte efectul de sugestie.

De aceea, trebuie să ne obişnuim să vorbim clar, calm şi să ne exprimăm gândurile cu precizie. Dacă într-o primă etapă, în cursul exerciţiilor, ochii vor lăcrima şi vom simţi usturimi în ochi, să nu ne imaginăm că exerciţiile le dăunează, în majoritatea cazurilor, la antrenamentele ulterioare, aceste fenomene vor dispărea. Se recomandă zilnic efectuarea de spălaturi ale ochilor, mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece.

Zilnic, dimineaţa şi seara, se cufundă faţa într-un vas cu apă şi se deschid ochii uşor, astfel încât să se vadă fundul vasului. Vasul trebuie să fie suficient de adânc, pentru ca faţa să fie în întregime cufundată în el.

Durata acestui exerciţiu depinde de capacitatea fiecăruia de a-şi menţine respiraţia sub apă şi poate fi adusă cu uşurinţă la l minut. Cufundarea se poate repeta de 6 – 7 ori în cursul unui antrenament.

Exerciţiile de respiraţie pot fi foarte utile în învăţarea procedeelor de spălare a ochilor prin cufundarea în apă. Pentru ochii obosiţi şi cu vederea slăbită recomand aici un mijloc totdeauna eficace, deosebit de simplu, apreciat de strămoşii noştri.

Se pregăteşte un decoct dintr-o mână de plante Euphrazia officinalis. După răcire se adaugă la apa din vasul folosit pentru băile de ochi. În plus, de 2 – 3 ori pe zi, se poate folosi decoctul pentru comprese pe ochi. De asemenea, pe timpul nopţii, aceste comprese pot fi legate pe ochi cu o faşă. Ochii devin foarte luminoşi şi curaţi, iar privirea capătă o deosebită forţă.

Această plantă are flori mărunte; ea poate fi întâlnită

aproape oriunde cresc păşuni; ţăranii nu sunt prea bucuroşi când o întâlnesc, deoarece ea alungă toate celelalte plante furajere, în stare uscată planta poate fi cumpărată la magazinul specializat (PLAFAR), dar cel mai bine este să o culegem în luna august, în stare proaspătă.

De asemenea, se recomandă, după fiecare antrenament, timp de un minut, să se privească în depărtare, astfel încât niciun obiect să nu fie clar cuprins în câmpul vizual. Aceasta întăreşte ochii şi trebuie să se reia după fiecare activitate care solicită mult ochii, de exemplu pe timpul cititului timp îndelungat, scrisului, lucrului manual – cusut, brodat, croşetat etc.

Totuşi, privirea centrală nu poate fi încă folosită. Pentru a nu-şi pierde influenţa deosebită, privirea trebuie să cadă nemijlocit pe un anumit obiect.

Pentru a realiza aceasta, există un mijloc minunat. Se caută o încăpere în care se află numeroase tablouri de dimensiuni destul de mari, reprezentând portrete de bărbaţi şi femei. Apoi ucenicul se aşază în faţa lor şi priveşte un astfel de portret cu privirea centrală, timp de un minut.

Esenţa acestui exerciţiu constă în variaţia rapidă. După ce ucenicul a privit timp de l minut o imagine, el îşi mută rapid privirea şi, fără a şi-o fixa asupra altui obiect, fixând-o apoi asupra tabloului din faţă, fixându-l acum pe acesta timp de l minut, apoi se repetă din nou trecerea rapidă a privirii spre un alt portret şi aşa mai departe. Trecerea de la un tablou la altul se face transversal şi cruciş, şi foarte repede. Desigur, exerciţiile nu trebuie continuate până la epuizare. El nu trebuie să continue mai mult de 10 – 15 minute.

Pentru a progresa mai rapid, acest exerciţiu, ca şi cele cu băile de ochi, pot fi efectuate grupat.

Acum ne propunem să căpătăm o privire perfect centrală sau o privire odică concentrată, în acest scop trebuie continuate intens exerciţiile în faţa oglinzii,

concentrând în ochi sentimentele şi gândurile.

Pentru noi nu este dificil să menţinem ferm şi fix privirile aţintite într-un punct; acum va trebui să învăţăm să încercăm privirile noastie ferme cu o anumită expresie şi diferite sentimente: dragoste, prietenie, veselie, ură, furie, durere şi suferinţă, pe care trebuie să le exprimăm prin priviri şi, cu emanaţiile odice, să transmitem acestea imaginii din oglindă.

Este necesară concentrarea intensă a privirii. Ucenicul îşi imaginează, de pildă, că imaginea din oglindă este un om viu, care are un trup, pe care îl cunoaşte bine şi faţă de care simte o mare dragoste şi simpatie.

Trebuie să recurgem la o puternică autosugestie că în oglindă nu este defel propria noastră imagine, ci o persoană reală, străină de noi, pe care o fixăm cu privirea centrală şi căreia ne străduim să-i transmitem, prin intermediul privirii, bunele noastre sentimente.

Cu cât vom fi mai capabili să ne concentrăm gândurile pe o anumită mişcare a sufletului, cu atât mai puternic va fi efectul, lesne de controlat pe imaginea din oglindă.

Nu trebuie să recurgem la contracţii inutile ale muşchilor faciali. Trebuie să se acorde o serioasă atenţie ca toţi muşchii faciali, chiar şi când trebuie exprimate pasiuni puternice şi stări sufleteşti deosebite, să rămână perfect liniştiţi şi imobili.

Dacă, după îndelungi exerciţii, ucenicul este capabil să îndeplinească această cerinţă în mod perfect, el îşi încearcă puterea în devenire a privirii sale şi concentrarea voinţei, legată de aceasta, pe fiinţele vii, la început pe cele mărunte – păsări, pisici – apoi pe câini, cai etc.

Dacă simţim o putere suficientă, ne putem permite să asmuţim câinele rău al vecinilor şi apoi să-l potolim cu puterea privirii noastre.

Cine a încercact această putere măcar o singură

dată, poate să găsească singur diferite situaţii, pentru a aprofunda studiul şi a face numeroase exerciţii. El se poate pune dinadins în diverse situaţii dificile sau neplăcute şi chiar primejdioase, de exemplu în mijlocul unor oameni neciopliţi şi inculţi, pentru a-şi proba pe ei puterea şi a învăţa utilizarea cu folos a forţelor sale trezite la viaţă. Ucenicul poate efectua întocmai aceste precepte sau le poate modifica, în funcţie de individualitatea sa.

Căile pot fi cele mai diferite, dar scopul este atins de cel ce are o voinţă de neclintit.

Ucenicul îşi construieşte singur exerciţiile care îi par a fi cele mai potrivite personalităţii sale. El nu va greşi în alegerea lor, deoarece scopul şi orientarea îi sunt cunoscute, dar nu i se interzice să meargă spre acest scop pe propriul său drum, dacă va păstra puţin numeroasele exerciţii de bază prezentate în acesta carte.

Numeroşi sunt cei care au un bun prieten sau soţ (soţie), care se interesează în egală măsură de dezvoltarea lor spirituala; în curând ei vor învăţa să se ajute unul pe altul, iar după seria de exerciţii cu imaginea din oglindă şi cu vederea centrală, iar apoi magnetică, pot exersa unul pe celălalt.

În acelaşi mod ei se pot dezvăţa de clipitul des şi de alte obiceiuri similare, efectuând în comun exerciţiul următor.

Cele două persoane se aşază una în faţa celeilalte, şi se privesc intens, cu atenţie. Unul din participanţi are drept sarcină să abată permanent privirea celuilalt, desenând cu mâinile, diferite figuri în aer sau bătând pe neaşteptate din palme. De asemenea, mişcă repede şi prin surprindere palmele cu degetele răsfirate în faţa ochilor celuilalt (la distanţa de numai l cm), sau se face că ar dori să-i bage degetul arătător în ochi. Acest exerciţiu se repetă de mai multe ori, până când celălalt reuşeşte să privească perfect liniştit, fără a clipi sau a mişca ochii.

După un sfert de oră rolurile se inversează, pentru ca

ambii ucenici să-şi dezvolte în mod egal capacităţile oculte.

Uneori se consideră util ca, în prealabil, să se efectueze următorul exerciţiu.

Aşezându-se în faţa cercului desenat (din exerciţiile anterioare), ucenicul trebuie să privească drept şi fix, iar apoi, fără a schimba poziţia corpului, se roteşte în permanenţă capul. Scopul acestui exerciţiu este ca, fără a ţine seama de mişcările capului, să nu se permită pierderea cercului din câmpul vizual.

Un alt exerciţiu util este următorul: ucenicul se aşază în picioare la un perete şi-şi mută repede privirea de la un obiect la altul, spre dreapta şi spre stânga, în sus şi în jos, în zigzag şi în cruce.

Scopul este de a cuprinde cu privirea, cu maximă claritate, fiecare obiect astfel explorat.

Fiecare poate completa setul de exerciţii după propria orientare. Scopul principal constă în a reuşi să-şi înzestreze privirea cu voinţă. Persoanele sfioase şi supuse, sperioase, agitate sau nesigure trebuie să devină energice, pline de forţă interioară, pe care o radiază în jur.

2.8 FORŢA DORINŢEI

Acest termen a fost introdus de „neopsihologii” din America. Prin acest termen trebuie să se înţeleagă reunirea capacităţilor studiate până acum cu voinţa concentrată, capabilă să conducă la îndeplinirea a ceea ce pare imposibil, de neatins.

Rezultată din totalitatea acestor forţe nu este dorinţa, ci o voinţă decisivă, neabătută, care, datorită concentrării gândurilor şi exerciţiilor de respiraţie, iar în unele cazuri cu concursul privirii odice, şi ingredientul iubire este capabilă să se transforme într-o putere care subjugă tot.

Desigur, nu este uşoară reunirea tuturor acestor factori în vederea atingerii scopurilor propuse, dar, în primul rând, este necesar exerciţiul.

La început, exerciţiile trebuie să fie bazate pe dorinţe foarte modeste, uşor de îndeplinit, de îndeplinirea cărora suntem oricum convinşi.

Dacă exerciţiile sunt începute cu dorinţe prea mari în comparaţie cu forţa dobândită, un eşec, perfect normal, ar putea avea un efect atât de puternic, încât ar putea zdruncina puternic încrederea în dumneavoastră.

Oricum, la început vor fi o serie de eşecuri, dar ele sunt uşor de depăşit, dacă se referă la probleme de importanţă secundară. Dacă, datorită exerciţiilor efectuate, forţa creşte, în curând va apărea şi succesul, iar odată cu el încrederea în forţele proprii.

Această forţă îl eliberează pe om de „karma" sa întâmplătoare, în afara celei reale, făcându-l stăpânul sorţii sale. Cu ajutorul acestei forţe omul îşi poate îmbunătăţi situaţia materială, îşi poate face viaţa mai plăcută. Cu ajutorul acestei forţe, el se poate împotrivi cu succes tuturor bolilor cu care „bună" noastră planetă îşi torturează creaturile.

Această forţă poate vindeca toate bolile. Fiecare devine un medic infailibil pentru sine.

El nu va mai avea nevoie să-şi împovăreze trupul şi aşa slab şi torturat cu toxinele de tot felul, care-l duc la îmbătrânire prematură şi descompunere înainte de vreme.

Această forţă este capabilă, în continuare, să ne îmbunătăţească situaţia materială. Aplicarea sistematică a puterii dorinţei în acest sens ne poate înconjura, pe traseul vieţii noastre, de ceea ce ne va aduce bunăstare şi fericire.

Cei ce se află în serviciu se vor dovedi în curând atât de utili, încât vor primi o distincţie (premiu) de la şeful lor, se vor bucura deşi mai multă încredere şi în curând vor îndeplini sarcini care le vor aduce cinstire şi o situaţie materială şi socială superioară. Un întreprinzător independent – meseriaş, artist, savant – va constata că în scurtă vreme toate lucrurile lui devin împliniri, el se va bucura de atenţia tuturor cu maximum de avantaje pentru

el. În locul nesiguranţei, a laşităţii şi insuccesului vor apare energia şi bunăstarea.

Dar această forţă este un aliat mai puternic al celor care se străduiesc să atingă un nivel superior de dezvoltare morală. Lupta împotriva pasiunilor, viciilor sufleteşti şi trupeşti va deveni mai uşoară, va conduce mai rapid la un succes decât fără ajutorul acestei forţe.

În asociaţie cu această forţă vor fi foarte puţine recidive şi drumul triumfal spre adevăratele virtuţi îi va umple sufletul ucenicului de bucurie şi luminoasă fericire.

Pentru a intra în templul spiritualităţii înalte, imagineazati ca stau înscrise următoarele cuvinte cu litere de foc: „Cei ce doriţi să intraţi! Străduiţi-vă să vă faceţi inima o armonie şi purificaţi-o. Va vedea doar cel ce poartă în sufletul său pacea. Cine nu s-a hotărât încă să se scuture de pulberea pământului, să nu se încumete să păşească înăuntru – căci orbilor nu le trebuie lumină. El va arde ca o molie ce zboară către foc!” Vino mai aproape, cel ce ai o voinţă fermă, ai hotărât să te smulgi din cătuşele măruntei vieţi pământene şi ai simţit în tine chemarea de a face numai bine şi un pas mare înainte în evoluţia ta spirituală şi morală, apropie-te şi priveşte-te în această oglindă! Oare nu ai sărit înapoi, plin de teama? Sau poate nu ai văzut nimic. Aşa poţi vedea cu claritate propria imagine din oglinda. Acum priveşte-o. Acolo este dublura ta într-o imagine mult mai buna şi mai luminoasa.

Aceasta este imaginea ta viitoare.

Adevărata ta imagine din oglindă îţi va arăta ce anume trebuie să distrugi şi să învingi, pentru a deveni la fel cu imaginea ta din viitor.

Nu te teme de lupta crâncenă pe care urmează să o dai. Numai primele atacuri îţi vor părea dure, vor cere să-ţi foloseşti întreaga ta putere, întregul curaj. Cel ce este familiarizat şi obişnuit cu bătăliile şi victoriile se bucură de prilejul acestei bătălii, care a devenit conţinutul principal al vieţii sale.

Unii vor constata pe imaginea viitoare din oglindă o pată foarte neplăcută, la unii mai slabă şi mai puţin vizibilă, dar la alţii foarte mare, sub forma unui păienjeniş des, de mari dimensiuni.

Acesta este egoismul, iar părţile cele mai întunecate ale petei ne indică patimile cu desfătările. Ucenicul, însufleţit de o fierbinte chemare de a ajunge la rangul de ajutor, trebuie să lupte energic împotriva patimii de desfătări, care este principalul său inamic.

Patima de desfătări împiedică dezvoltarea armonioasă, ea aspreşte sufletul, întunecă dragostea faţă de aproapele nostru şi ne pune lanţuri grele la picioare, înlănţuindu-ne de materia primară şi întunecându-ne în aşa măsură vederea, că începem să ne simţim bine şi în mocirlă.

Această patimă este un mare duşman – tiranul simţului psihic, pe care-l ţine prizonier în favoarea minciunii grosolane, a vieţii trupeşti, al cărei scop este atât de greşit înţeles de majoritatea oamenilor. Plăcerea slăbeşte, lipseşte de putere, răpeşte, prin urmare energia; dar viaţa este formată din luptă, din cuceririle ei şi din tendinţa de a merge înainte.

Sufletul nostru se înfăşoară în învelişul primar nu pentru plăcerile simţurilor, ci acesta trebuie să slujească drept mijloc pentru călirea fiinţei spirituale în mijlocul ispitelor vieţii.

Lumea noastră trupească, iluzorie, este în majoritatea cazurilor, nimic altceva decât o foarte puternică sugestie în masă, pe care sufletul nostru nemuritor trebuie să o urmeze de dragul progresului moral, care nu este posibil fără învelişul trupesc Dar, în orice caz, este foarte nedrept să se atribuie materiei neevoluate o însemnătate excesivă, cum o face omul modern dedat plăcerii. De ce să ne legăm atât de puternic şi strâns de bucuriile trecătoare, dacă ne-au fost date aripi ce ne pot purta în împărăţia plăcerii „adevărate”?

Deci ucenicul, înarmat cu arma sa atât de ascuţită, va ataca cu curaj acest bastion care se opune evoluţiei sale superioare în domeniul simţului psihic şi-l va înfrânge pe acest duşman tenace. Inamici foarte puternici ai întregii omeniri sunt cei ce apără acest bastion.

În primele rânduri se află demonul „alcool”, în ghearele lui sângerează cea mai mare parte a rasei umane. De aceea este lipsit de omenie şi imoral să favorizezi în vreun fel plăcerea băuturilor alcoolice. Ispita trezeşte dorinţe şi pasiuni josnice.

Din păcate, nu se poate dovedi statistic că aproape toţi sunt într-o măsură mai mare sau mai mică supuşi patimii băuturii, dar acesta este adevărul adevărat, ceea ce confirmă faptul că oameni stăpâniţi sunt puţini. Este suficient să urmărim un ţăran sau un muncitor într-o zi de sărbătoare sau duminica.

Dacă nu se tăvălesc încă în noroi, sunt deja foarte veseli, „grizaţi” sau bine dispuşi, cum obişnuieşte să se spună. Şi această bună dispoziţie, care de multe ori ţine până a doua zi de dimineaţă, a devenit la unii un obicei. Cele mai cumplite drame se nasc, cel puţin pe jumătate, din această „bună dispoziţie”.

De parcă omul nu s-ar putea veseli şi fără consumul de alcool! De aici se poate vedea cât de mult ne-am abătut de la modul de viaţă natural şi cât suntem de bolnavi – trupeşte şi sufleteşte!

Pentru a ne înveseli, trebuie să ne otrăvim sângele cu băuturi otrăvitoare şi să-l agităm artificial.

Pentru noi nu trebuie să aibă importanţă declaraţiile alcoolicilor înregistraţi, pe care acest viciu îi duce încetul cu încetul spre crime sau la casa de nebuni; de asemenea, pentru noi nu contează oamenii din straturile superioare ale societăţii, aşa-numita „cremă”, care în apartamentele lor bine ferecate, se dedau adesea la chefuri monstruoase, costisitoare şi prelungite, după care cad fără puteri în braţele valeţilor lor.

Nu vrem să vorbim despre aceste persoane care iubesc alcoolul, care sunt mai prejos decât fiarele, ca despre nişte băutori nevinovaţi, care zilnic beau, din obişnuinţă, o anumită doză, din dozele respective obţinându-se o cantitate impresionantă.

Pentru aceşti oameni consumul de alcool a devenit deja o necesitate, conştientă, deoarece pentru a ne potoli setea este suficientă apa. Şi această necesitate de a bea alcool, mai bine spus această patimă, deoarece este deja o patimă, dacă dis-de-dimineaţă, înainte de micul dejun, simţi nevoia de a bea un pahar de tărie, care de fapt reţine evoluţia forţelor astrale, ne face să ne simţim rău. Deci, cine nu se hotărăşte să învingă această patimă, nu va obţine niciun rezultat. Desigur, nu este deloc necesar ca ucenicul să devină total abstinent, deşi pe măsură ce avansează, se va convinge singur că pentru el este mai onorabil să bea numai atât cât îi este necesar pentru întreţinerea organismului, iar ce este peste, este împotriva sa, reprezintă un semn de slăbiciune, de lipsă de voinţă.

Ucenicul care progresează nu trebuie să facă nimic împotriva naturii. El va lupta neabătut împotriva atracţiei nenaturale către alcool, şi alte vicii.

Cei dintre persoanele care au aceste vicii trebuie să îşi adune toată voinţa şi să-şi spună repetat: „Eu vreau ca, încetul cu încetul, să mă dezobişnuiesc de consumul de alcool sau… Ştiu foarte bine că băuturile alcoolice excită puternic şi chiar mă irită, că şi cel mai mic consum de alcool atrage după sine somnolenţa şi nemulţumirea, ca orice faptă contrară legilor naturii, în niciun caz nu pot să permit să fiu atras spre un consum nemăsurat de alcool. Oare pot eu, care tind înainte şi vreau să fiu capabil de ştiinţa înaltă, să devin iraţional, ca un animal? Cât de josnic, cât de lipsit de chip uman este omul beat! Deci am hotărât să reduc cantitatea pe care o consum de obicei, încât zilnic să nu mai beau. Mai târziu vreau să mă limitez la un singur pahar şi, treptat, să renunţ complet la

consumul de alcool. Orice altă băutură alcoolică (în afară de vin şi bere) am hotărât s-o elimin de la bun început, în plus, seara nu mai vreau să beau nicio picătură". Dezobişnuirea de consumul de alcool este necesară numai în cazul unei voinţe slabe. Cine şi-a educat voinţa va putea, prin procedeul menţionat mai sus, să se elibereze treptat de acesta.

Trebuie să se ia drept regulă ca, cu cel puţin 3 ore înainte de orice exerciţiu, precum şi înaintea fiecărei folosiri a forţei astrale, să se renunţe la consumul de alcool, în caz contrar orice rezultat obţinut va sta sub semnul îndoielii.

Nu trebuie să ne pierdem curajul din cauza prejudecăţilor şi a ironiilor celor orbiţi. Cine are în vedere un scop măreţ spre care tinde, va învinge orice obstacol, oricât de greu ar părea, şi-şi va găsi alinare în faptul că, până şi în Germania – ţara berii – sunt deja peste 60.000 antialcoolici declaraţi.

Un mic mănunchi de oameni împotriva multor milioane aflaţi la picioarele idolului „alcool" aceasta poate, de asemenea, insufla curaj şi o senzaţie plăcută, că totuşi conştiinţa nu a dispărut din ţară.

De mână cu alcoolul împiedică orice dezvoltare a capacităţilor astrale o altă otravă „nicotina".

Cât de distructiv este acest drog în toate ipostazele lumii delicate demonstrează faptul că mediumurile spiritiste se pot elibera imediat de orice influenţă a lumii de dincolo, imediat ce devine de nesuportat, tocmai în orele în care fumează puţin. Sub influenţa nicotinei ele devin complet incapabile să servească drept intermediar pentru lumea spiritelor.

Abuzul de acest mijloc plăcut de excitare, pe care-l foloseşte aproape toată lumea, duce la îmbolnăviri grave, fiind atacate măduva spinării, creierul şi chiar stomacul.

În ceea ce priveşte fumatul putem aduce, de asemenea multe exemple, pentru a demonstra că un

consum îndelungat de nicotină este o otrăvire lentă.

Desigur, toţi fumătorii susţin că plăcerea fumatului este un indiciu al sănătăţii lor, deoarece, dacă nu se simt bine, în primul rând ţigara, trabucul sau pipa lor nu mai are gust. Prin urmare, tutunul este folositor.

Nu putem fi de acord cu o astfel de falsă argumentaţie. Mulţi susţin chiar că doar datorită fumatului sunt apţi de muncă. Dacă fumează se simt reconfortaţi şi capabili de activitate psihică la un înalt nivel, li se trezeşte fantezia, nervii sunt excitaţi şi capacitatea intelectuală se trezeşte la viaţă.

Cei ce practică o muncă intelectuală susţin, de asemenea, că doar fumatul le deşteaptă capacităţile, ei putând înfrânge astfel toată oboseala şi eforturile depuse.

Pentru cei ce duc un mod de viaţă natural, nu este deloc necesară această excitaţie în întărirea artificială a organismului. Un organism sănătos nu are nevoie de mijloace artificiale pentru a-şi ridica tonusul.

Fumatul este o plăcere inutilă şi dăunătoare. Educarea forţelor spirituale necesită o totală abstinenţă de la consumul de nicotină şi admite, sau mai bine zis tolerează, doar un consum moderat de alcool.

Interdicţia de fumat se referă, desigur, şi la cei ce prizează sau mestecă tutun. Ambele practici sunt la fel de dănătoare şi împiedică în egală măsură dezvoltarea forţelor astrale.

Dar şi alte mijloace moderne de excitaţie plăcute – cafeaua şi ceaiul – trebuie consumate în cantităţi limitate. Cafea este de dorit să nu se bea zilnic, dacă se poate deloc, ceaiul – numai slab şi, în niciun caz, nu zilnic.

Trebuie să ne menţinem strâns în limitele celor hotărâte, deoarece ambele droguri – cofeina şi teina – îngreuiează exerciţiile oculte şi, de asemenea, influenţează, chiar în cantităţi limitate, viaţa spirituală.

Dacă dorim să căpătăm capacităţi spirituale, trebuie

să ne preocupe înalta armonie şi liniştea sufletească. Este posibil ca înalta armonie a caracterului nostru să fie condiţia principală a atingerii unor rezultate favorabile.

Experienţa ne demonstrează că un consum regulat de cafea şi ceai irită nervii şi în final îi dereglează. Omul devine moftros, agitat şi intră într-o stare sufletească dizarmonică şi este total incapabil pentru formarea şi folosirea forţelor astrale.

Mai există o pasiune care poate conduce exerciţiile la un rezultat negativ. Ne referim la abuzul de dragoste trupească. Satisfacerea nevoilor sexuale este o necesitate naturală pentru ambele sexe şi, dacă nu se abuzează prea des, este chiar utilă sănătăţii.

În câte feluri greşeşte omenirea lipsită de raţiune, atât faţă de sine, cât şi faţă de generaţiile viitoare!

Desigur, mijloacele noastre excitante, iritante, acre, picante – atât alimente cât şi condimente ne conduc la o dragoste trupească atât de intensă, încât simţim că toată fiinţa noastră este robită de ea.

Sentimentele şi avânturile, străduinţa şi lupta pentru existenţă a majorităţii oamenilor sunt orientate, în final, numai la satisfacerea neînfrânată a pasiunilor lor josnice, între care dragostea animalică ocupă un loc de frunte.

Scopul dragostei trupeşti este perpetuarea speciei umane. Natura nu a avut nimic altceva în vedere când a pus în noi această nevoie, care, desigur, n-ar trebui să aibă mai multă semnificaţie şi importanţă decât toate celelalte funcţii ale organismului uman. Satisfacerea acestei nevoi, urmată de beţia simţurilor, este doar un mijloc, nu un scop, la fel ca fermecătoarele nuanţe de culori ale florilor şi minunatul lor parfum, care sunt doar o capcană cu ajutorul căruia plantele atrag insectele pentru a-şi îndeplini rolul de cărăuş al seminţelor şi polenului, pentru care sunt recompensate cu polen şi miere ca alimente.

Omenirea consideră mijlocul drept scop. Delectarea simţurilor este considerată ca scop, iar înmulţirea,

perpetuarea speciei legată de aceasta, este considerată drept o povară inutilă.

Datorită acestei greşite înţelegeri a intenţiilor „mamei-natură”, nu este de mirare că se face permanent abuz de această simplă funcţie animalică. Viaţa imorală a femeilor este în mare parte cauza tot mai marii degenerări a omenirii. Este deosebit de trist că tineretul de ambele sexe, rămaşi fără sinele lor, în tendinţa lor neînfrânata spre plăceri, a slăbit şi s-a epuizat într-atât, că a încetat să blameze faptul că instituţia modernă a căsătoriei nu este considerată decât o prelungire a acestui mod de viaţă fără morală. Din păcate, în societate se cunoaşte prea puţin despre cât de neînfrânat şi dementţial se satisface în interiorul căsătoriei pasiunea sexuală. Unii o fac din cauza atracţiei, ceilalţi din obişnuinţă.

Există soţi care, doar cu mici întreruperi, timp de 10 – 15 ani se dedau aproape în fiecare noapte desfătărilor sexului.

Nimănui nu-i pasă cât de mult suferă din această cauză trupul şi sufletul. Dacă la încheierea căsătoriei se dă libertate deplină satisfacerii nelimitate a nevoilor sexuale, totuşi nu trebuie să excludem din sfera atenţiei cerinţele raţiunii.

Nu trebuie să ne mirăm dacă şi copiii născuţi din aceşti părinţi lipsiţi de raţiune au deosebit de exacerbat apetitul sexual, ceea ce-i conduce la excese de acest gen.

Satisfacerea prea frecventă a apetitului sexual trebuie, de asemenea, condamnată din punctul de vedere al ştiinţelor paranormale, deoarece corpul pierde în acest fel o mare cantitate de prana… Fiecare excitaţie sexuală produce o puternică emisie odică. La satisfacerea nevoilor sexuale se pierde o mare cantitate din acest element vital. Prin urmare, cel care, în urma actului sexual a pierdut o cantitate mai mare de „ode”, acela nu poate să mizeze pe succes, dacă ar dori să practice exerciţii sau să-şi aplice capacităţile astrale; el trebuie să aştepte cel puţin o zi,

până ce în corpul său se va reface cantitatea necesară de „od” sau „prana”.

În continuare vom afla că „odul” este purtător al energiei vitale; cu contribuţia ca omului i se transmită diferite proprietăţi sufleteşti şi trupeşti. La fiecare contact sexual are loc o deplasare a odului radiant şi, astfel, oamenii îşi transmit unul altuia proprietăţi psihice şi fizice. Acest proces reprezintă în cazul soţilor cauza pentru care, cu timpul, aceştia devin asemănători la trup şi la suflet. Un soţ ia de la celălalt o parte a înclinaţiilor, talentelor, proprietăţilor sufleteşti şi particularităţilor fizice, dăruindu-i, la rândul său, o parte a proprietăţilor sale proprii. Se poate întâmpla chiar ca, odată cu trecerea anilor, cei doi soţi să devină aproape identici ca fizic. Această amestecare prin deplasarea „odelor”, care are loc, în parte, datorită contactului fizic nemijlocit ce are loc în permanenţă – atât prin contact sexual cât şi prin îmbrăţişări şi atingeri – are şi partea sa pozitivă. Soţii înţelepţi, care caută să se dezvolte în permanenţă, se pot folosi, de pildă, de acest proces, pentru a uşura perfecţionarea morală reciprocă. Dar această amestecare a „odelor” poate deveni periculoasă pentru cei care au obiceiul de a căuta diversitatea în contactul sexual. Dar ei încă nu ştiu cum îşi însuşesc, prin contactul sexual cu numeroase persoane, diferite obiecturi stranii, tendinţe rele, vicii şi suferinţe fizice!

Cu cât este mai puternică pasiunea, cu atât se degajă mai puternic „odul” şi, în cazul unei puternice excitaţii sexuale, datorită numai deplasării şi amestecului de „ode”, el poate să preia, căutând plăcerea, instincte rele, fără să-şi dea seama de aceasta. Dintr-odată va simţi o chemare spre fapte care sunt total diferite de ideile şi sentimentele sale anterioare, în zadar se va întreba, de unde au apărut aceste obiceiuri şi tendinţe rele, de care înainte era total eliberat.

În viaţa conjugală, privită din punct de vedere al

„odului”, satisfacerea prea des a nevoilor sexuale este dăunătoare, deoarece, dacă unul dintre soţi are, de pildă, o natură nearmonică, iar celălalt are o voinţă slabă, mai puţin dezvoltată, acesta din urmă nu se poate apăra timp îndelungat de dizarmonia celeilalte părţi, cu atât mai mult, cu cât acestuia îi rămâne prea puţin timp, datorită transmiterii prea dese, poate chiar în fiecare noapte, a „odului” dizarmonic atotpătrunzător. În acest caz se poate constata că soţul cu voinţă mai slabă, care a fost până acum mai armonic, capătă, încetul ce încetul, înclinaţia către dizarmonie. Din fericire, astfel de defecte psihice nu se transmit prea uşor unui alt suflet, prin urmare această proprietate poate influenţa doar latura fizică a personalităţii celuilalt soţ, putând rămâne astfel întreaga viaţă, spre chinul nefericitei fiinţe, dacă aceasta din urmă nu va reuşi să-şi formeze o viaţă mai puternică, cu ajutorul căreia va putea depăşi cu uşurinţă dizarmonia ce i-a fost impusă. Asemenea soţi trebuie să se hotărască la consumarea actului sexual numai a cazul în care cel înclinat spre dizarmonie se simte într-atât de armonic pe cât îi permite natura sa. Dar din grijă faţă de partida nevinovată, nu trebuie să se cadă de acord asupra unui contact sexual în condiţiile în care partea dizarmonică se simte cuprinsă de furie, este iritată, emoţionată sau neliniştită, în continuare, vom afla ce sunt armonia şi dizarmonia şi cât de puternic îl influenţează ele pe om.

Liniştea sufletească absolută, este cel mai bun mod de gândire şi deplina disponibilitate sufletească faţă de partener şi trebuie să constituie pentru fiecare din cei ce vor să progreseze, condiţii obligatorii pentru a admite satisfacerea nevoilor sexuale.

Trebuie să se acorde foarte mare atenţie faptului că poate avea loc concepţia şi conform legii amestecului „odelor”, starea sufletească de moment se transmite astfel şi fiinţei ce urmează a se naşte.

Dacă soţii doresc să-şi înlesnească unul altuia

evoluţia etică şi una dintre părţi se simte dotată cu mai multă voinţă şi cu o moralitate mai înaltă, ei trebuie să recurgă mai ales la amestecul „odelor”.

Dimineaţa, dacă corpul este perfect odihnit, cu aproximativ o oră înainte de a se scula, cei doi soţi se culcă unul lângă altul cu cea mai deplină dragoste, caută să se strângă în braţe cât pot mai tare şi rămân în această poziţie timp de o oră, perfect liniştiţi, concentrându-şi toată voinţa şi înfrângând – şi toate dorinţele senzuale. Dacă vor simţi că pasiunea devine mai puternică decât ei, trebuie să întrerupă imediat experimentul şi să se îndepărteze imediat unul de celălalt. Ei trebuie să se lupte să înfrângă orice tentaţie de a-şi satisface imediat pasiunea.

A doua zi de dimineaţă se reia experimentul şi aşa mai departe, până când acesta va reuşi, deci cei doi vor fi capabili să rămână unul lângă altul un timp dat, fără cea mai mică tendinţă carnală, fără gânduri sau dorinţe sexuale, liniştiţi, strângându-se în braţe, lipiţi unul de celălalt. Nu trebuie să credem că, odată experimentul reuşit, cei doi trebuie să-şi acorde drept premiu, la sfârşitul experimentului, plăcerile de la care s-au oprit. Ar fi total incorect şi ar paraliza orice influenţă, care se manifestă prin transferul calităţilor de la cel mai tare şi superior din punctul de vedere moral la celălalt, mai slab şi mai puţin evoluat în acest sens. Aceasta produce perfecţionarea celui de-al doilea, producând în el (ea) o serie de schimbări pozitive, tot aşa cum unele din trăsăturile negative ale celui de-al doilea se transmit într-o măsură oarecare, celuilalt, în funcţie de puterea voinţei sale, cel mai tare va dubla în curând „odul” transmis celui slab, cu ceva efort desigur.

După una sau două luni, partea mai puţin morală va resimţi influenţa benefică a acestui exerciţiu, care este, desigur, foarte greu. Se va mai executa acest exerciţiu încă o lună. Apoi se va trece la un alt exerciţiu, în cazul

exerciţiului descris mai sus, nu se poate stabili o durată comună pentru toţi. Soţii vor alege singuri, astfel încât rezultatele să fie cât mai bune, pentru ca partea mai slabă să atingă valoarea morală şi tăria voinţei celei mai tari.

Exerciţiul poate fi mult uşurat datorită distragerii gândurilor. Aceasta se poate realiza vorbind despre idei şi fapte înălţătoare, despre progresul moral ca o chemare a omenirii, ca o menire divină.

Desigur, este admis actul sexual, dar el trebuie să aibă loc numai seara, înainte şi după consumarea sa nu trebuie menţionat în niciun fel exerciţiul de dimineaţă, la care cei doi soţi nu trebuie nici să se gândească măcar. Pe lângă amestecul nepasional al odelor, exerciţiul este folositor, de asemenea, pentru dezvoltarea voinţei.

2.9. VOINŢA ŞI EVOLUŢIA SPIRITUALĂ

De voinţ omului depinde întreaga sa evoluţie spirituală.

Un om încăpăţânat, egoist, dedat plăcerilor, în realitate nu are niciun fel de voinţă. El este un rob lipsit de voinţă al senzualităţii şi pasiunilor josnice.

„A-ţi manifesta voinţa înseamnă să fii stăpân pe trupul tău, înseamnă să devii complet independent de poftele şi capriciile sale”.

Orgolioşii, avarii, senzualii, furioşii şi toţii cei ce pot fi numiţi nefericiţi, chinuiţi, jenaţi şi torturaţi de propriile lor pasiuni. Se poate crede că orgoliosul vrea să fie orgolios, avarul – avar, senzualul – senzual, deci, altfel spus, că fiecare din ei are o puternică voinţă orientată spre rău. Dar aceasta este doar aparenţa, în realitate există doar o voinţă, care este exprimată în tendinţa spre bine, spre cunoaştere şi spre iubire atotcuprinzătoare, adică în tendinţa spre progresul real; tot restul ţine de slăbiciune.

Avarul nu poate proceda altfel, deşi ştie că încalcă astfel porunca iubirii faţă de aproapele său; furiosul este incapabil să-şi reprime furia şi ucigaşul îşi omoară victima,

deşi ştie perfect de bine că, mai devreme sau mai târziu, îl va pedepsi mâna providenţei şi justiţiei, ceea ce vede şi el zilnic. Senzualul trebuie să se dedea la plăceri, împotriva conştiinţei că oropseşte, umple de ruşine şi perverteşte mulţi dintre cei ce-i sunt apropiaţi.

În ceasurile de trezire inevitabilă a conştiinţei lor, cei mai mulţi simt un fel de milă faţă de victimele lor şi conştiinţa chinuitoare a vinei lor le provoacă suferinţe ale sufletului, dar cum slăbeşte căinţa, ei revin la vechile obiceiuri.

Toţi oamenii de acest fel nu se pot împotrivi pasiunilor lor, deoarece nu au voinţă, aparenta lor voinţă nu este decât domnia nelimitată a pasiunilor lor.

Aceste pasiuni dispar dacă adevărata voinţă – cea care sălăşluieşte în sufletul fiecărui om, dar în stare latentă se trezeşte şi, datorită unor exerciţii potrivite, devine puternică şi atotstăpânitoare.

Cea mai puternică pasiune omenească este satisfacerea simţurilor, dar aceasta constituie şi piatra de încercare a oamenilor, căci cea mai importantă sarcină a unui ucenic constă în călirea şi rafinarea voinţei proprii.

Cine recunoaşte că nu este încă stăpânul necondiţionat al trupului său, să nu evite în mod laş bătălia, ci să-şi afle inamicul, să-i găsească părţile slabe şi să-şi consolideze propriile poziţii cât mai mult. Să nu ne lăsăm în mod laş robiţi de pasiuni, ci să le înfruntăm în permanenţă!

Abstinenţa permanentă întăreşte organismul în general şi ne face independenţi de propriul trup. Cu cât îi spunem mai des trupului „nu vreau”, cu atât mai tare devine voinţa noastră şi sufletul este victorios.

Arta supremă a unui adept constă tocmai în a nega viaţa în mijlocul tumultului vieţii.

De exemplu, se poate căli voinţa cu ajutorul tablourilor senzuale sau privind trupul gol al unui

reprezentant al sexului opus. Literatura efotică poate servi, de asemenea, foarte bine acestui scop.

Cine vrea să-şi disciplineze voinţa trebuie să stăpânească în cel mai deplin mod propria fantezie şi propriul trup din punctul de vedere senzual. O carte erotică nu ne mai poate excita, un tablou picant trebuie să ne lase rece şi trupul gol al reprezentantului celuilalt sex nu poate avea efect asupra simţurilor noastre, dacă noi nu o dorim. Şi cu cât mai des nu vom dori aceasta, cu atât vor fi mai minunate rezultatele exerciţiilor noastre şi cu atât mai puternic se vor manifesta în afara noastră capacităţile astrale.

Numai prin exerciţii prelungite, multă vigilenţă şi o deosebită severitate faţă de sine este posibil să ne aducem la faza în care şi cea mai puternică ispită ne va găsi liniştiţi, tari şi de neclintit.

De aici nu rezultă de fel că ucenicului i se cere o negare absolută a vieţii. El trebuie doar să evite orice pasiune; el nu trebuie să caute plăcerile, ci să-şi permită satisfacerea nevoilor naturale doar cu o înţeleaptă reţinere. Abia pătruns pe calea cunoaşterii, el va simţi de îndată că este eliberat de multe dintre cele ce-i păreau necesare, iar apoi vor deveni un balast inutil. Ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că existenţa sa trupească trebuie să servească nu obţinerii de plăceri, ci înfrângerii pasiunilor; în aceasta constă scopul întrupării sale şi cine atinge pe deplin acest ţel, se poate elibera pentru totdeauna de nefericita încarnare pământeană. Plăcerile trupeşti sunt asemenea lanţurilor grele care ţintuiesc la pământ fiinţele ce nu sunt pe deplin evoluate sufleteşte.

În plăcerile trupeşti se manifestă deosebit de puternic enormul egoism, de aceea ucenicul care tinde spre evoluţie trebuie să lupte cu ele în mod deosebit. Cine vrea să privească în sus, trebuie să înveţe să înţeleagă şi să simtă iubirea superioară, atotcuprinzătoare: acea

iubire, liberă de tendinţele egoiste de posesiune, care nu depinde de frumuseţea formelor trupului, de pasiune; acea iubire care ne uneşte cu întregul univers şi cu Dumnezeu.

Mulţi îşi vor aminti aici cunoscuta formulare din Biblie: „Spiritul este viguros, trupul este neputincios”. Dar aici se ascunde o oarecare contradicţie.

Un suflet viguros nu poate sălăşlui într-un trup neputincios. Slăbiciunea trupului indică, de asemenea, o slăbiciune şi o teamă a sufletului. Sufletul este de neînfrânt în avântul său către lumină. El are o voinţă puternică acum şi îi va fi uşor să îşi fortifice trupul său slab, căci acesta devine supus voinţei. Numai de ar şti să o folosească cum se cuvine într-o măsură oarecare trupul este după chipul sufletului respectiv.

Trupul este ceară în mâinile sufletului şi, de voinţa destula din urmă depinde forma pe care o va da trupului.

Cunoaştem deja mijlocul cu ajutorul căruia putem să-i facem mai uşoară truda sufletului ce tinde spre lumină, Astfel ceara devine mai moale, mai maleabilă şi poate fi aşezată într-o formă pe care o dorim.

Dacă ne vom întoarce la un mod de viaţă raţional şi ne vom curăţa astfel sângele, ne vom linişti şi întări nervii noştri slăbiţi; dacă vom înceta să ne mai obosim trupul (de 3 – 4 ori pe zi) cu pofte animalice; dacă, în final, ne vom feri întregul organism de toate substanţele excitante toxice, vom deveni mai maleabili şi mai pregătiţi pentru acţiunea sufletului.

Să revenim în sânul naturii!

În loc de alcool şi alte băuturi nocive cea mai sănătoasă este apa plată (cu PH mai mare de 6, 5), alimentele vegetale în locul alimentelor pe bază de carne, iar în locul fumului de tutun – aerul curat. Astfel trebuie să trăiască un om.

Putem să nu fim strict vegetarieni, consumând

exclusiv alimentele de origine vegetală; şi mai puţin trebuie să ne înscriem în rândul celor ce consumă exclusiv cruditătţi legume, fructe etc. Putem consuma foarte bine şi produse de origine animală: lapte, ouă, unt etc.

În alimentaţia noastră trebuie să ne abţinem, pentru atingerea scopurilor propuse, de la toate substanţele excitante.

Carnea animalelor excită puternic corpul uman şi-i alimentează de minune pasiunile.

Din partea adversarilor alimentaţiei vegetariene se aud în permanenţă obiecţii că doar consumul de carne poate contribui la menţinerea sănătăţii şi puterii omului şi că doar consumul de proteine îi permite să satisfacă în cea mai mare măsură cerinţele secolului nostru faţă de psihicul şi intelectul uman; la toate acestea partizanii modului de viaţă natural răspund că nu este nimic adevărat. Vegetarienii se plâng foarte rar de dureri de cap, ameţeli şi indigestii, pe când la cei ce se alimentează cu carne ele se manifestă permanent. De asemenea, sunt nefondate opiniile autorităţilor în materie, partizani ai alimentaţiei pe bază de carne, cum că alimentele vegetale în general nu ar conţine suficiente principii utile şi că, pentru a hrăni în mod suficient corpul este necesară o cantitate excesiv de mare de asemenea alimente, pe care le poate digera doar un stomac deosebit de sănătos. Oamenii care duc o viaţă sedentară ar trebui, chipurile, în cazul alimentaţiei vegetariene să umble continuu, deoarece pentru a digera o cantitate atât de mare de alimente trebuie să se facă multă mişcare etc.

Un vegetarian poate să-şi încarce la fel de puţin stomacul ca şi un om care consumă carne.

În ceea ce priveşte mişcarea, datorită lipsei acesteia toţi oamenii se vor îmbolnăvi cu timpul.

Alimentele vegetale sunt uşor digerabile şi sunt potrivite pentru orice vârstă şi funcţie, pe când carnea este un obiect de plăcere şi are o acţiune excitantă, dunătoare

pentru organism. Nu degeaga medicii interzic cu străşnicie alimentaţia pe bază de carne în numeroase boli, cum ar fi tumorile.

Nu trebuie să credem că în carne sunt incluse deosebit de multe principii hrănitoare. Această prejudecată este foarte răspândită. Cu o bucată mare de carne nu ne vom sătura nici pe jumătate aşa cum ne vom sătura cu o cantitate egală de alimente vegetale.

Consumul cărnii are încă mare neajuns – alături de carne se foloseşte o mare cantitate de condimente, care neîndoielnic, sunt dăunătore.

Problema ucenicului constă, în principal, în a se alimenta cu alimente pe cât posibil mai puţin excitante. Căci, încetul cu încetul, el doreşte să uite de bucuriile pământeşti, de aceea el va trebui să mănânce doar pentru a se hrăni şi nu pentru a-şi satisface o plăcere. Cine s-a obişnuit cu alimentaţia neexcitantă, o găseşte la fel de gustoasă ca şi cel ce preconizează să se alimenteze doar cu feluri puternic condimentate.

Alimentaţia vegetală – pentru care ne-a destinat natura, care ne-a dăruit cu dantură similară cu a mamuţilor ce se hrănesc cu vegetale – este, în general, foarte folositoare pentru organism. Ea ar putea foarte bine să-l sature pe om, să-l facă puternic, sănătos şi iscusit. Proteinele de origine animală ar putea fi foarte bine înlocuite cu alimente de natură vegetală.

Conţinutul redus de săruri minerale din diferite alimente ale omului civilizat se manifestă, în primul rând, prin anemie şi slăbiciunea sistemului osos. În carne, în cartofi, de pildă, principalele alimente ale omenirii civilizate, sunt conţinute extrem de puţine săruri minerale, pe când la o alimentaţie vegetariană sărurile se află în cantităţi suficiente, atât în oase cât şi în sânge.

Deci, în vederea menţinerii vieţii nu trebuie să admitem această barbarie – exterminarea în masă a animalelor.

Faptul că omenirea actuală nu se află pe o treaptă superioară a evoluţiei morale este demonstrat de tendinţele de fiară care predomină în ea. Este oare posibil să-ţi menţii existenţa lipsind de viaţă alte fiinţe, când însăşi natura ne arată căi mai bune!

Deci, dacă nimicirea unor fiinţe inteligente, cu o organizare superioară, şi a unor fiare perfect inofensive nu este defel necesară pentru menţinerea existenţei noastre, prin decizia de a o comite manifestăm o cruzime nemaiîntâlnită şi devenim mai răi decât fiarele sălbatice, pe care nevoile organice le obligă să se alimenteze cu came.

Pentru ucenici este important un alt considerent, care nu admite folosirea alimentelor pe bază de carne. Este necesară interzicerea cu desăvârşire a ingerării de instincte animalice. O anumită substanţă odică rămâne legată timp îndelungat de carnea respectivă şi se degajă numai parţial din aceasta prin descompunere. Prăjirea şi fierberea distrug acest compus numai într-o oarecare măsură. Astfel, odată cu corpul animalelor sacrificate, ingerăm şi această substanţă şi instinctele animalice care ne alimentează pasiunile noastre.

Oamenii furioşi, iritabili, netemperaţi sexual, cei ce se pretează plăcerilor primare, ca şi majoritatea firilor dizarmonice, sunt adepţi înveteraţi ai alimentaţiei carnivore.

Cu cât un ucenic doreşte mai mult să-şi dezvolte fiinţa interioară, cu atât mai asiduu trebuie să renunţe la preluarea de instincte animalice josnice, deoarece omul care se alimentează cu carne nu-şi va domina niciodată pasiunile trupeşti.

Deci ce înţelegem, în acest caz, prin alimentaţie vegetariană?

O alimentaţie mixtă, compusă din produse ale fiinţelor vii, plante şi fructe.

Şi totul, pe cât posibil, fără condimente! Natura şi

aşa a dăruit totul cu un gust foarte plăcut, iar noi trebuie să ne dezobişnuim să stimulăm digestia în mod artificial. Prin urmare, trebuie să ne hrănim cu unt, brânză, lapte, ouă, pâine de secară sau de grâu, legume de tot felul, fructe – cu coajă, făinoase, derivate din ovăz, lactate şi poame. Acestea din urmă în stare crudă sau fiartă. O mare atenţie trebuie să acordăm produselor din ovăz, care pot înlocui din toate punctele de vedere carnea. Vegetarianul, preparându-şi hrana, nu trebuie să uite să folosească o mare cantitate de produse din ovăz.

De asemenea, la fiecare masă de prânz trebuie să se consume fructe, în principal, acestea trebuie să fie din zonele calde ale planetei – migdale, curmale, struguri, banane etc.

Aşa-zisele fructe sudice sunt capabile în toate situaţiile să ne hrănească. Unele popoare meridionale, care se mulţumesc la prânz cu o mână de curmale sau struguri şi o cantitate mică de orez, sunt totuşi sănătoase şi în putere. Aceasta demonstrează calităţile hrănitoare ale acestor alimente sudice. De asemenea, se poate consuma o mare cantitate de portocale, care au o puternică acţiune calmantă asupra sistemului nervos.

Prânzul trebuie să se compună din câteva feluri şi să se încheie prin consumul abundent de fructe.

Burlacii care locuiesc în marile oraşe trebuie să ia masa la restaurantele (cantinele) vegetariene, în orăşelele mici ucenicul trebuie să găsească pe cineva care, cu ajutorul uneia din numeroasele cărţi de bucate vegetariene, să-i gătească felurile sănătoase respective.

Cine a consumat came timp îndelungat trebuie să se ferească de a trece rapid la regimul vegetarian şi fără condimente, deoarece şi-ar produce un şoc alimentar. Trebuie să se dezobişnuiască treptat, încetul cu încetul, de alimentaţia carnivoră.

Mai întâi se va consuma carne cinci zile pe săptămână; după un timp se va trece la consumul de carne

numai 4 zile, apoi 2 şi, în final, timp de câteva luni, se va mânca numai duminica.

Dacă s-a realizat aceasta, după un interval de timp va fi uşoară trecerea la alimentaţia complet fără carne, fără a produce niciun fel de rău organismului.

Viaţa de restaurant trebuie evitată necondiţionat.

Întregul proces de renunţare şi dezobişnuire va necesita în orice caz 1 – 1, 5 ani, iar pentru femei trebuie chiar prelungit.

Alături de alimentaţia naturală, ucenicul trebuie să acorde atenţie şi unei alte cerinţe igienice importante: el trebuie să se obişnuiască să doarmă cu geamurile deschise. Aceasta îi va genera un od sănătos. Odul sănătos reprezintă baza pentru descoperirea forţelor astrale. Cine nu doreşte să se expună de îndată acţiunii directe a aerului nopţii, va deschide un geam într-o cameră învecinată şi va lăsa deschisă uşa dintre camere, şi încetul cu încetul ei se va obişnui cu aerul proaspăt al nopţii şi, în fine, va deschide geamul dormitorului. Se mai pot încerca şi alte variante – un paravan în faţa patului, sau numai un gemuleţ mic deschis etc.

Trebuie ca ucenicii să fie preveniţi împotriva întreruperii prea bruşte a modului de viaţă obişnuit, în acest caz organismul poate avea de suferit un stres foarte puternic. Numai în cazul unor obiceiuri rele cu cauze psihice, ce nu pot fi părăsite treptat datorită lipsei de voinţă este de preferat întreruperea bruscă.

În timpul somnului trebuie să se renunţe la învelitorile de puf (pilote), care sensibilizează deosebit organismul celor ce le folosesc. Şi aici însă schimbarea trebuie să se facă treptat – numai picioarele vor rămâne pentru început învelite cu pilote, în partea de sus se va folosi o plapumă (pătură) mai groasă, mai aspră. Apoi se va renunţa complet la pilotă.

Patul trebuie să fie tare, în niciun caz nu trebuie să se doarmă pe perină de puf.

Somnul dinainte de miezul nopţii întăreşte corpul şi ajuta la regenerarea acestuia. De aceea se interzice orice fel de lectură şi activitate nocturnă; se va merge la culcare înainte de ora 10 seara, astfel încât la 10, somnul să se instaleze deja. În acest caz, corpul va fi menţinut sănătos şi puternic şi se va genera un od activ.

Trebuie să ne îngrijim, de asemenea, de suficientă mişcare în aer liber, timp de 2 ore. Cu atât mai mult aceasta este necesară pentru ucenic, pentru dezvoltarea odului, ceea ce este foarte afectat de şederea prelungită într-o încăpere închisă.

Ucenicul trebuie să acorde, de asemenea, o mare atenţie îngrijirii raţionale a pielii; deosebit de necesare sunt băile de aer, soare şi apă. Astfel este posibilă atât prevenirea a numeroase boli, împrospătarea, călirea şi întărirea corpului, făcându-l rezistent la schimbările de climă, cât şi un câştig pentru corpul astral datorită băilor de soare şi aer, deoarece astfel i se procură acea substanţă extrem de fină, care-i este necesară pentru manifestarea sa în exterior, dar corpul acoperit de haine o absoarbe într-o măsură insuficientă.

Băile de aer se efectuează foarte uşor. Într-o cameră încuiată ucenicul se dezbracă complet sau cu ceva din bumbac uşor şi larg pe el, şi efectuează exerciţii de gimnastică. Mai întâi geamul rămâne închis, apoi se va deschide geamul pentru a pătrunde aerul curat. Trebuie să avem grijă ca să ne ferim de priviri indiscrete punând un paravan sau un alt dispozitiv în faţa geamului. Cine este suficient de călit poate lua chiar băi de aer în natură, dacă este posibil. Pentru început, baia de aer durează doar o jumătate de oră, mai târziu poate fi prelungită după voie, doar că după fiecare baie de aer trebuie să urmeze fricţionarea întregului corp cu apă – la început la temperatura de 1 se, iar apoi tot mai rece.

Băile de soare trebuie efectuate obligatoriu doar în perioada caldă a anului, din iulie până în

septembrie, în toate marile oraşe există în prezent locuri special amenajate pentru băile de soare, în alte zone se pot alege (în aer liber) locuri izolate în care să se stea cu o îmbrăcăminte cât mai sumară câte o oră sau chiar mai mult sub razele soarelui. Acolo unde este posibil, se va sta în costum de baie; este bine ca locul ales să fie în apropierea unui lac sau râu, pentru a încheia baia de soare printr-o baie adevărată în apa acestuia.

Ucenicul trebuie să stea cât mai mult la soare; curând el va simţi în cel mai plăcut mod acţiunea benefică a razelor soarelui şi, foarte repede, va primi radiaţia puternică şi sănătoasă a odului.

Băile de apă sunt necesare, de asemenea, Cele calde sunt necesare pentru curăţirea corpului, dar ele relaxează organismul, dacă sunt practicate prea des.

Acţiunea cea mai benefică asupra funcţiilor de bază ale tegumentelor o are apa rece. Strămoşii ştiau foarte bine că apa vindecă. Nu este locul potrivit pentru a închina cântece de laudă apei, dar ucenicul trebuie să fie convins că spălarea şi băile totale cu apă rece sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea unui od sănătos, ca toate celelalte precepte higienice. De aceea trebuie să ne obişnuim puţin câte puţin cu ştergerea trupului cu apă rece în orice anotimp. Ucenicul trebuie să atingă stadiul în care să facă băi reci chiar şi iarna. Desigur, o asemenea baie trebuie să continue doar l minut. La început sunt suficiente doar 10 – 20 secunde, în cazul unei căliri insuficiente, se va începe cu apă de cca. 15° (încălzită). Apoi, puţin câte puţin, se trece la apa complet rece.

Deci toate preceptele trebuie îndeplinite cu aceeaşi conştiinciozitate. Ele pot fi rezumate în trei cuvinte: voinţă, viaţă naturală şi armonie.

Diversele situaţii din viaţa ucenicului, desigur, vor necesita şi schimbări în condiţiile respective. Deci, pentru a executa totul corect, în toate cazurile particulare trebuie avute în vedere doar cele trei condiţii principale – cei trei

factori menţionaţi anterior. Acum trebuie să ne ocupăm, în special, de cel de-al treilea factor principal – armonia.

2.10. ARMONIA

Încă din primul capitol ucenicul a remarcat, probabil, că la încheierea perioadei de ucenicie, dorind să meargă înainte, el trebuie să-şi schimbe hainele sale vechi cu altele, albe ca zăpada.

Albul este simbolul curăţeniei şi virtuţii.

Vechile haine, murdare, rupte şi peticite, trebuie să cadă una câte una. Cel de care dorim să ne apropiem are nevoie doar deâmbrăcăminte albă şi curată ca zăpada. Haina albă, curăţenia, armonia împodobesc numai pe cel pe care bucuriile pământeşti nu-l mai pot atrage pe o cale înşelătoare şi, până şi suferinţele, nu-i tulbură liniştea.

Calea spre armonie o reprezintă autocunoaşterea. Dar această cale este plină de strâmtori şi mărăcinişuri. În plus, noi suntem încă îngreuiaţi de multe. Purtăm cu noi sarcini mai mari sau mai mici de care avem legate obiceiuri rele, lipsuri, pasiuni de slabă calitate şi chiar unele vicii. Ne-am îngrijit şi de autocunoaştere, adică, la capătul drumului comod pe care am mers până acum, ne oprim şi ne odihnim puţin. Apoi, examinăm conţinutul bagajelor noastre şi ne îngrozim că trebuie să purtăm atât de multe lucruri grele şi, în plus, neplăcute. Şi când dorim să păşim înainte, aceste greutăţi ne apasă îngrozitor. Şi cu aceste poveri trebuie să mergem înainte pe un drum abrupt, greu şi periculos. Este lesne să cazi în disperare, dar o situaţie favorabilă ne ajută.

Numai începutul este foarte greu. Cu cât ne căţărăm mai sus, cu atât constatăm, spre fericirea noastră, o minune bagajul nostru nedorit se face tot mai puţin, tot mai mic şi mai uşor; o greutate după alta cad singure din mâinile noastre. Dacă, odată ajunşi în vârf, ne aruncăm o privire spre prăpastia îngrozitoare aflată la picioarele noastre, vom vedea zăcând ici şi colo toate cele lepădate de noi, toate viciile şi pasiunile nedemne. Iar noi

suntem acum liberi şi ne simţim atât de uşori şi de bucuroşi, căci ne umple sufletul de beatitudine de neînchipuit! Am devenit armonici.

Nu ne-a fost uşor să ţinem mereu calea dreaptă pe care am mers, deoarece în dreapta şi în stânga se deschideau drumuri splendide care ne atrăgeau, ducând spre nefericirile anterioare pe care le evitasem abia. Aceste drumuri, care străluceau amăgitor, nu duc nicicând spre vârf.

Ne-am sprijinit pe un baston, care ne-a fost reazem de nădejde. De mirare! Chiar şi acesta, care la început părea o biată nuia, ce se putea îndoi fără greutate şi rupe în orice clipă, cu fiecare pas făcut înainte devenea tot mai rezistent şi mai potrivit pentru apărare. Acum nu s-ar mai putea rupe, căci a devenit mai rezistent ca piatra. Acest baston este voinţa noastră.

Dacă ne reamintim întreaga noastră acţiune curajoasă, ne cuprinde o uşoară teamă. Fiecare avânt de înaltă moralitate este asemenea acesteia.

Autocunoaşterea noastră ne spune, de pildă: „Sunt stăpânit de un viciu sau altul. Este îngrozitor să recunoşti că eşti îngreunat de vicii; ştiu că ele îmi îngreunează progresul etic şi vreau să-mi încordez toate puterile pentru a mă elibera de ele”. Dacă zilnic se citesc aceste cuvinte, în curând se dezvăluie minunatul lor efect.

Trebuie să ajungem ca această autoincunoastere (sinele) să fie capabilă să provoace în noi o reacţie benefică, de influenţare în bine a tuturor gândurilor, vorbelor şi faptelor. Prin toată fiinţa sa omul se va simţi însufleţit de o singură dorinţă fierbinte, tot mai arzătoare şi care se va afirma tot mai puternic şi mai poruncitor: „Eu vreau să devin mai bun”!

Zilnic se efectuează exerciţiul de respiraţie împreună cu concentrarea gândurilor asupra întăririi voinţei în aspiraţia către bine, despre folosirea ei permanentă în toate situaţiile, despre suprimarea tuturor laşităţilor faţă

de sine etc.

Puţin câte puţin sinele şi voinţa creşte şi începe lupta crâncenă împotriva omului mincinos, a celui pseudocult, nutrit de lumea orgolioasă, senzuală şi mincinoasă. Toate obiceiurile urâte, defectele şi viciile ce ne-au fost inoculate de aşa numita civilizaţie sub forma normelor sociale trebuie să dispară, iar omul trebuie să se străduiască să gândească, să vorbească şi să acţioneze numai pe baza adevărului, indiferent ce consecinţe ar urma apoi.

În continuare trebuie să ne străduim să fim drepţi. Cine s-a obişnuit să-i judece pe ceilalţi din punctul lor de vedere, renunţând în totalitate la propriul eu, cine în aceste cazuri a fost capabil să simtă şi să înţeleagă gândurile celorlalţi, să descopere şi să înţeleagă din punctul lor de vedere principalele motive

Care guvernează în faptele lor, trebuie să fie drept, îngăduitor şi omenos faţă de toţi ceilalţi, dar mult mai exigent faţă de sine.

Ucenicul trebuie să muncească asiduu, pentru a deveni cât mai lipsit de orgoliu. Toate faptele pe care vrea să le execute trebuie analizate în prealabil din punctul de vedere al folosului pentru cei apropiaţi. Nu se admit niciun fel de probleme privind avantajele sau câştigul pe care acestea le-ar putea aduce ucenicului însuşi, care ar fi plăcerea pe care i-ar produce-o.

Adevărata iubire faţă de aproapele nostru nu se rezumă la vorbele frumoase. De aceea trebuie să ne obişnuim să însoţim toate faptele noastre de numeroase acte de iubire şi ajutor faţă de cei apropiaţi nouă.

Aceasta va produce orgoliului şi egoismului nostru o mare pierdere.

Gândurile noastre trebuie să se elibereze tot mai mult de egoism. Curăţenia inimii trebuie să cucerească lumea gândurilor, deoarece gândurile, aşa cum am mai spus, sunt reale, materiale, neauzite, nevăzute şi insesizabile cu simţurile noastre, dar care rămân în

legătură cu fiinţa noastră interioară şi ne produc noi gânduri, înrudite cu ele.

Acest proces de descoperire a gândului primordial continuă până când fluxul de gânduri care se acumulează cu încetul impune în noi ca o stihie şi ne împinge spre eliberare, la fapte.

Astfel, un gând rău naşte necontenit alte gânduri rele, care ne conduc, în final, spre o faptă rea. Dacă s-a întâmplat aceasta, suntem, cuprinşi de tristeţe, se manifestă în conştiinţă şi ne duce la căinţă, generează un presentiment confuz al unei karme grele, prin care noi trebuie să ne împăcăm cu încălcarea armoniei, care pune stăpânire pe întreaga noastră fiinţă şi ne face nefericiţi.

Fiecare gând bun naşte o serie de noi gânduri bune şi din ele decurge şi fapta bună. Sentimentul unei înalte satisfacţii, a unei adevărate fericiri sunt răsplata pentru aceasta. Dar lumea gândurilor, a ideilor acţionează în mod reflexiv nu numai asupra agentului, dar şi asupra celorlalţi oameni; aceştia, în sfera de acţiune a acestei lumi, sunt influenţaţi de ea.

Astfel, un om rău face rău nu numai prin faptele sale, dar şi prin răspândirea intenţiilor sale josnice, pe când un om bun îşi forţează starea sa de armonie să acţioneze asupra mediului înconjurător şi, prin acesta, şi asupra celor ce-l înconjoară, astfel încât, de cele mai multe ori, el dirijează gândurile celorlalţi spre bine, ca şi faptele lor.

Trebuie să învăţam să dominăm lumnea gândurilor noastre şi, pe această cale, putem să ne înfrângem lipsurile. Gândurile reprezintă viitoarele fapte; acest lucru trebuie să ni-l amintim mereu şi ne vom uşura astfel mersul înainte. Urmările vizibile ale viciilor şi pasiunilor noastre josnice decurg dintr-o serie de gânduri de acest fel. Primul gând timid este doar o scânteie; în viciile şi pasiunile noastre ea găseşte material inflamabil. Acesta începe imediat să ardă mocnit. Instantaneu se formează noi gânduri – scântei şi dintr-odată totul este

cuprins de o flacără strălucitoare. Incendiul a fost declanşat şi voinţa slabă nu l-a putut stinge. După ce nenorocirea este comisă, revine imediat gândirea cea sănătoasă şi, odată cu ea, căinţa. Şi cât ar fi fost de uşor să fie stinsă prima scânteie! Dar majoritatea oamenilor se comportă ca şi copiii care se bucură de foc şi se joacă cu el, până iau şi ei foc. Cititorul să ia aminte: „**cel mai bine este ca gândurile rele să fie suprimate prin trezirea unei serii de gânduri opuse lor**”. Aceasta funcţionează fără greş, dar numai până când grinzile casei nu sunt cuprinse de flăcări, căci în acest caz cea mai mare parte a casei este deja în puterea stihiilor nesăţioase.

Autocunoaşterea noastră, cinstită, sinele, pe care putem să îl însuşim, atât teoretic datorită autoinvestigaţiei severe permanente, cât şi practic – datorită unei analize critice a faptelor şi acţiunilor noastre, ne-a spus şi ne spune zilnic cât de mult suntem dedaţi încă proastelor obiceiuri, viciilor şi chiar pasiunilor josnice, degradante.

Numai severitatea nemiloasă faţă de sine poate fi aici de folos.

Deci, omul care doreşte să devină armonic, îşi va întări, în primul rând, voinţa şi-şi va înfrâna simţurile şi poftele. Apoi se va strădui să-şi capete liniştea.

Omul îşi va imagina că toate cele pământeşti sunt mult prea mărunte şi neînsemnate, pentru ca din cauza lor să intre într-o iritaţie nearmonică. Căci un nou nearmonic îşi exprimă dorinţele prea impetuos, este prea insistent în cererile lui.

Omul va învăţa se preţuiască la adevărata valoare lumea cu tentaţiile sale, dacă va ţine minte că noi ne înşelăm foarte mult asupra substanţei.

Pentru persoana hipnotizata, la comanda hipnotizatorului apare un zid compact real acolo unde pentru toţi ceilalţi, care nu sunt sub influenţa hipnozei, este doar un aer şi nimic altceva. Pentru cel hipnotizat

zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toţi ceilalţi, locul respectiv este gol sau ocupat de mobile, pentru cel hipnotizat el este un zid compact, iar pentru un altul, supus unei alte sugestii, el poate fi marea învolburată şi zgomotoasă. Fiecare îşi simte imaginea foarte palpabilă. Un astfel de rezultat poate fi obţinut nu numai prin sugestie. Fiecare care se poate autohipnotiza, se poate convinge dacă doreşte, că un lucru oarecare încetează să mai existe pentru el, iar în locul său poate apare altceva, la fel de real pentru el, care acţionează asupra simţurilor sale, în funcţie de autosugestia sa. Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puţin, se poate metamorfoza, se naşte în sine supoziţia justă că întreaga lume materială, sau cel puţin formele accesibile simţurilor noastre, nu reprezintă nimic mai mult decât o asemenea sugestie în masă.

Cu ce zâmbet vesel îl gratulăm pe cel hipnotizat care este încântat de lucruri imaginare sau, dacă i s-a insuflat o durere, o suferinţă, se vaită şi geme, iar dacă într-adevăr are o durere şi îi sugerezi că nu îl mai doare nimic, el la trezire într-adevăr nu îl va mai durea nimic. Noi ştim că senzaţiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite şi „visul „se pierde în momentul în care aceasta nu mai acţionează; când va fi trezit, cel hipnotizat va rade şi de primejdiile pe care tocmai le-a întâlnit şi care, în realitate, nu au existat. La fel vom putea râde odată cu comportarea noastră după trezire, adică atunci când am reuşit să devenim perfecţi, dacă am scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acţionează pe pământ.

Atunci vom înţelege că întregul vis al durerilor şi bucuriilor imaginare, miile de lucrurui mărunte care ne par deosebit de importante, nu merită să ne frânăm dezvoltarea nici pentru un ceas măcar, pentru a nu mai pomeni de multele mii de ani, cum s-a întâmplat mereu, din păcate. Dacă am fi cunoscut în totalitate adevărul, am

fi putut atinge mult mai înainte acest punct de vedere superior şi ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viaţa pământească poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim adesea în vis evenimente ce se referă la întreaga existenţă umană; noaptea ele ne zguduie la fel ca pe timpul zilei. Dar după un timp, după ce ne trezim, vom râde de cele văzute în vis şi nu le luăm niciodată în serios. „Visele sunt ca fumul" – spun oamenii – ceea ce, dar desigur, nu este pe deplin adevărat.

Ce este, dacă nu vis, această existenţă trupească pentru suflet? Noaptea a trecut, sufletul s-a trezit din somn în cătuşele trupului şi este frământat mereu de întrebarea: „ce folos îmi aduce visul şi somnul? Mă duce înainte? Sau trebuie să mă las din nou pradă grelei vieţi pământeşti care mă torturează şi mă sfâşie încă odată, mai rău decât înainte şi, de câte ori încă de acum încolo?"

„Până când i-ar putea răspunde sufletul perfecţionat în timpul somnului vei avea conştiinţa că dormi şi visezi, în acest caz ai înceta să mai acorzi atâta importanţă somnului şi visului tău şi ai înţelege nimicnicia vieţii trupeşti; atunci te-ai folosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ţi dezvolţi spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanţurile care te ţintuiesc mereu de pământ, pe când cunoaşterea ta creşe, starea ta de somn va dispare încetul cu încetul; trebuie să-ţi realizezei originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în faţa ta, este ascunsă într-o ceaţă cenuşie lumina adevărului".

De aceea, ne vom împotrivi din răsputeri tuturor tentaţiilor vieţii trupeşti, pentru a fi calmi şi armonici.

În acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiţi de dorinţe. Niciun fel de avânturi pasionale, niciun fel de nădejdi deşarte, niciun fel de dorinţe nesăbuite!

Şi dacă ne cuprinde suferinţa, îi vom opune o linişte plină de stoicism. Niciun vaiet, nicio plângere sau manifestare de furie, nici blesteme sau împotriviri inutile, nicio stare de iritare îngrozitoare, în suferinţă iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferinţa plină de răbdare în depăşirea inevitabilului ne auoreolează şi este de folos sufletului nostru Dacă bucuria ne zâmbeşte, să fim cu atât mai mult plini de calm şi să ne păzim cu şi mai multă grijă. Nici excese, nici pofte nesăţioase, nici plăceri nesăbuite! Căci în spatele bucuriei se ascund pasiunile pentru plăcere şi pasiunile josnice, care ne pândesc părţile slabe, pentru ca apoi să ne asuprească din nou!

Nu este deloc uşor să treci prin viaţă fără a fi marcat puternic de ea dar în primul rând aceasta se învaţă şi se exersează un timp, şi putem reuşi dacă avem o voinţă puternică şi aplicăm forţa dorinţei.

Exerciţiul următor poate uşura, într-o măsură oarecare, munca noastră grea.

Ne imaginăm cât mai clar o mare bucurie, care survine pe neaşteptate – că biletul de loterie pe care-l avem a câştigat locul cel mare, sau că dintr-odată, îl putem vedea din nou pe omul iubit de care am fost despărţiţi timp îndelungat, sau un alt eveniment de acest fel. Reprezentarea trebuie să fie adusă, timp de câteva minute, la o claritate deosebită, foarte veridică, trebuie să pună în totalitate stăpânire pe noi şi să ajungem la a ne convinge că iluzia a devenit realitate. Trebuie să trăim această bucurie până la cele mai mici amănunte – de pildă, cum vom încasa câştigul, ce vom face datorită lui, ce bucurii dorim să ne provocăm cu ajutorul lui etc.

Apoi trecem brusc sub imperiul reprezentării contrare – că ne-am înşelat, un alt bilet a ieşit câştigător, am greşit cu o singură cifră, etc.

Acum vom trece la partea morală a exerciţiului. Ne vom strădui să depăşim repede dezamăgirea. Trebuie să

ne imaginăm că pentru noi bogăţia este perfect inutilă, că ne-ar fi deranjat chiar în mod evident în tendinţa de progres, că omul interiorizat, veşnic, adevărat, suferă de cele mai multe ori, dacă omul schimbător cu înveliş trupesc se bucură de fericirea înşelătoare, că este mult mai raţional să trăim după regulile lui Cato, care ne învaţă că trebuie să ne obişnuim cu lipsurile şi să nu avem nevoie de nimic, în continuare trebuie să ne spunem că nimic nu e mai înşelător decât fericirea pământească. Omul nu a fost creat pentru a rămâne timp îndelungat alături de fericirea pământească, până nu a atins un grad înalt de cunoaştere, deoarece saturaţia, tristeţea şi setea de schimbatre împiedică apariţia fericirii adevărate, a fericirii veşnice.

Prin acest exerciţiu refacem armonia noastră.

Cine s-a obişnuit să privească fericirea calm şi nu se lasă îmbătat de ea, va rămâne liniştit chiar şi atunci când o va pierde din nou.

„Nu-ţi da inima nimănui şi nu vei pierde nimic”. Astfel te vei feri de multe suferinţe şi de multe ceasuri de amărăciune, şi încetează să te mai iubeşti pe tine însuţi, îţi aduci mai mult folos dacă serveşti altora din simţământul pur al dragostei faţă de oameni şi al datoriei împlinite!

Pentru a te înălţa mai sus, exersează totdeauna, orice s-ar întâmpla cu tine, în condiţiile unor evenimente mari sau mici, urmăreşte cu stricteţe suprimarea dorinţelor şi speranţelor tale deşarte. Dacă ai învăţa, toate acestea, ce te mai poate nelinişti în cazul acesta?

Învaţă renunţarea de bunăvoie, renunţa la micile plăceri din proprie iniţiativă, renunţă la confortul, la lucrurile ce te bucură în mod deosebit şi nu-ţi va mai fi greu când soarta îţi va cere un sacrificiu important!

Suportă cu răbdare şi toate suferinţele sufleteşti. Niciodată omul nu poate învăţa mai bine ce este răbdarea decât în timpul suferinţelor trupeşti, întăreşte-ţi voinţa. Suferinţele trupului sau ale sufletului te pot chinui doar atât timp cât ai voinţa slabă.

Forţa dorinţei ne poate fi sprijin în mare măsură pentru a deveni calmi şi armonici, în fiecare dimineaţă, după trezire, ne vom concentra atenţia asupra următoarelor idei, care pot fi modificate după dorinţă, doar sensul să rămână acelaşi:

„Trebuie să fiu deosebit de calm, bucuros şi perfect armonic şi aşa trebuie să rămân pentru totdeauna. Nu voi mai avea niciun fel de recidive. Toată fiinţa mea trebuie să fie pătrunsă de armonie şi să împartă în jur calm şi pace asupra a tot ce mă înconjoară.

Nu mai vreau să fiu de neînduplecat. Trebuie, de asemenea, să fiu deosebit de răbdător şi voi primi cu calm tot ce se întâmplă. Nu mă voi înfuria şi nu voi mai fi iritat de nimic. Vreau să fiu îngăduitor în legătură cu toată lumea, serviabilă şi să suport în linişte orice contrazicere. Pe viitor în sufletul meu trebuie să predomine o stare de calm absolut şi nu trebuie să permit ca acest calm şi echilibru sufletesc să fie încălcat de ceva.

Nu mai vreau să am niciun fel de stări de dizarmonie. Orice astfel de stare ce s-ar manifesta în sufletul meu sau pe care ar dori să mi-o transmită altcineva o voi suprima chiar din faşă şi nu-i voi permite să se dezvolte. Nu mai vreau, de asemenea, să fiu supărăcios.

Voinţa mea va fi dirijată spre bine şi se va întări foarte mult. Vreau să mă folosesc de acum mereu de această voinţă, dacă este vorba de grăbirea dezvoltării mele morale.

Vreau ca în această încarnare să-mi ating pe deplin ţelul, vreau să distrug tot egoismul, orgoliul şi toate nimicniciile care mă înconjoară şi să mă umplu de dragoste faţă de apropiaţii mei.

Având aceste opinii trebuie să-mi păstrez tot calmul

deplin, să recunosc fără teamă adevărurile recunoscute şi să le împărtăşesc în vorbe puţine.

Vreau să înfrâng, de asemenea, toate mişcările sufletului şi în toate cele, să devin pentru totdeauna, străin de pasiunile josnice”.

Această concentrare trebuie să dureze între 20 şi 30 de minute. Apoi urmează un exerciţiu de respiraţie, odată cu dorinţa puternică de a deveni armonic. Conţinutul acestei dorinţe trebuie să cuprindă cele de mai sus, cât mai pe scurt, aproximativ în felul următor:

„Azi voi fi toată ziua împăciuitor, liniştit, armonic şi nu voi permite ca nimic să mă scoată din echilibrul meu sufletesc. Vreau ca la toate evenimentele care vor avea loc azi să răspund gândindu-mă la echilibrul meu sufletesc şi să mă îngrijesc ca să nu apară o recidivă”.

Seara, chiar înainte de a adormi, trebuie să ne gândim cu asiduitate dacă în decursul zilei am gândit şi am acţionat aşa cum ne-am propus prin forţa dorinţei încă de dimineaţă, în ceea ce priveşte comportamentul propriu în cursul zilei se aplică cea mai severă autocritică. Aceasta reprezintă o rugăciune miraculoasă, care este totdeauna eficientă, îndeosebi dacă suntem capabili să adormim totdeauna cu unul şi acelaşi gând, cu aceeaşi dorinţă de a ne trezi dimineaţa mai veseli şi armonici.

Ucenicul trebuie să observe cu grijă ce este foarte important pentru dezvoltarea sa, cu ce simţăminte a adormit, deoarece s-a trezit cu aceleaşi simţăminte care peste noapte au devenit mai puternice şi îi va fi mai greu acum să se apere de ele. Nimic nu este mai periculos decât să luăm cu noi în lumnea somnului şi a viselor grijile, furia sau dizarmonia. De aceea trebuie să ne străduim să adormim cu gânduri vesele şi limpezi, privind mersul nostru înainte, indiferent ce nenorociri ni s-au întâmplat peste zi.

În fiecare zi se face cel puţin o faptă bună, în folosul

celorlalţi, la înfăptuirea căreia nouă să ne fie foarte greu şi să nu ne aducă nouă niciun folos, din contră. Dar se interzice lauda cu cele înfăptuite. Nimeni nu trebuie să ştie despre fapta bună, în afara celui căruia îi este destinată binefacerea respectivă. De asemenea, nu trebuie să căutăm recunoştinţa.

Ucenicul trebuie, de asemenea, să prevină ciuda şi proasta dispoziţie, în mod absolut nu trebuie să permitem apariţia unor astfel de dispoziţii chinuitoare. Dacă acestea apar, ele trebuie nimicite imediat; prin concentrare ne vom îndrepta gândul spre daunele produse de aceste sentimente, în ciuda lor, spre veselie şi bună dispoziţie.

Un mijloc foarte bun, verificat, este să fredonăm un cântec vesel. El ne va înveseli foarte repede. După ce ne-am concentrat, vom cânta până când ne vom simţi perfect liniştiţi şi apăraţi de recidivele proastei dispoziţii.

Desigur, trebuie să vrem să scăpăm de proasta noastră dispoziţie şi vom reuşi totdeauna.

În aceeaşi măsură nu trebuie să admitem niciun fel de griji sau nelinişti. Totdeauna trebuie să ţinem minte că prin proastă dispoziţie atragem spre noi un roi de fiinţe materiale minuscule de joasă factură, care, atrase de omogenitatea simţămintelor noastre de tristeţe, se leagă de noi şi ne fac şi mai nefericiţi; cine opune însă gândurilor sale întunecate veselia şi calmul, atrage către sine fiinţe mai perfecţionate, care ajută la depăşirea tristeţii, durerilor şi dorului.

În cadrul autocriticii sale zilnice, ucenicul va trebui să acorde atenţie tuturor lipsurilor sale.

El trebuie să înveţe să recunoască faptul că este neîngăduitor şi se acomodează greu cu ceilalţi. Majoritatea oamenilor sunt aşa. Ei sunt mulţumiţi doar dacă se face ceea ce doresc ei, dacă se face pe placul lor, deşi de multe ori s-au convins singuri că ceea ce vor nu este corect sau cinstit. Acest viciu provine din dorinţa de a comanda ce zace în interiorul lr şi care le poate face mult rău celor din

jur, dacă nu se stopează la timp.

Ucenicul trebuie să lupte energic împotriva lipsei de îngăduinţă, a inflexibilităţii sale, deoarece în caz contrar el nu va putea scăpa de starea de iritare continuă; el trebuie să înveţe să suporte cu calm contrazicerile, trebuie să recurgă la concursul raţiunii şi să permită şi celuilalt să spună ce crede, căci fiecare este dotat cu raţiune şi libertate de voinţă. Cerând de la ceilalţi concesii permanente, cel în cauză îi supune la o dependenţă de sclavi faţă de el. Cine tinde să progreseze nu trebuie să comită astfel de greşeli.

Toţi oamenii sunt egali în drepturi, în realitate nu există niciun fel de diferenţieri sociale sau de origine.

Opinia nedreaptă, dar, din păcate, foarte răspândită, că femeia trebuie să se supună bărbatului, că pentru ea nu este posibilă atingerea unui nivel de dezvoltare psihică şi intelectuală egal cu al bărbatului, reprezintă o gravă eroare, care pune pecetea iraţionalului şi a despotismului asupra secolului nostru, aparent civilizat. Nu trebuie să educăm femeile ca pe nişte păpuşi, nu trebuie să le educăm insuflându-le, încă din copilărie, sentimentul supunerii şi al slăbiciunii fizice şi psihice; ele trebuie pregătite în mod corespnzător pentru bătălia vieţii şi vor deveni atunci egale, din toate punctele de vedere, cu bărbaţii.

Pentru a ne dezobişnui de lipsa de îngăduinţă nu trebuie, desigur, să cădem în cealaltă extremă, spunând în orice situaţie „da”, chiar la o petrecere sau o nedreptate. Trebuie să procedăm raţional, luând în consideraţie că şi această a doua extremă nu ne este permisă.

De asemenea, trebuie să ne ferim de iritare şi furie. De cum începem să ne agităm şi un cuvânt rău este gata să ne scape de pe buze, sau muşchii se încordează pentru o faptă necugetată, imediat trebuie să ne imaginăm următorul raţionament: Ceea ce vreau să săvârşesc acum este nedemn de mine! Eu iubesc pe toată lumea şi m-am

decis să le fac numai bine. Inima mea este însufleţită de dorinţa fierbinte de a-i sluji pe toţi; cât de iraţional ar fi să-mi dezvălui astfel lipsa de stăpânire! Şi de ce sunt atât de iritat? Aproapele meu m-a nedreptăţit, el a vrut să-mi facă rău, iar eu vreau să-i plătesc pentru aceasta printr-o faptă bună. Fie mai bine ca el să acorde mai multă atenţie faptei sale nedrepte, decât să mă las pradă supărării şi să-i plătesc răul cu rău. Cine în momentele de furie se sileşte să raţioneze în acest mod, acela în majoritatea cazurilor nu va spune o vorbă rea şi nu se va înfuria. Cu cât vom manifesta mai multă răbdare, cu atât va trece mai repede furia.

Este foarte bine să se manifeste răbdare în timpul zilei, în cazul unor neplăceri mici, pe timpul îndeplinirii îndatoririlor de serviciu, în relaţiile cu familia şi cei apropiaţi. Răbdarea se capătă numai datorită unor antrenamente permanente şi unei permanente vigilenţe. Răbdarea este vecină cu dragostea. Dacă îţi iubeşti aproapele, vei fi şi răbdător cu el, faţă de lipsurile şi neajunsurile lui. Îl vei privi nu ca pe un om rău, ci doar ca pe un suflet aflat în rătăcire. Căci şi tu însuţi eşti la fel şi ai nevoie de o imensă răbdare a celorlalţi faţă de tine.

În continuare vom prezenta un exerciţiu de mare folos dacă doriţi să scăpaţi de frustrare, boala şi nelinişte. Seara inainde de a adormi trebuie să derulam filmul vieţii noastre, de când eram copil de 3 – 4 ani, din ce ne aducem aminte. Filmul v-a decurge pe parcursul vieţii cu amintirile pe care le mai păstrăm în memorie, în general cele negative care s-au fixat în subconştient iar pe parcursul timpului au dus la îmbolnăvirea diferitelor organe ale noastre. Următoarea seara vom derula acelaşi film numai ca emoţiile şi sările de furie se vor modifica şi le vom trăi cu mai puţina intensitate fata de prima seara. A treia seara pe parcursul derulării filmului vieţii noastre, vom trăi şi mai puţin intensitatea acestor evenimente negative sau poate ca şi trecem peste ele fără a mai simţi durerea sau

frustrarea simţită în serile anterioare, şi vor apare alte amintiri pe care le vom smulge din subconştientul nostru una cate una, dar care la acea vreme a producerii lor şi a imagazinarii lor în subconştient au fost dureroase, dar cu timpul noi le-am uitat. Aceste evenimente negative uitate şi înmagazinate şi ele în subconştientul nostru au produs şi ele de-a lungul timpului diverse afecţiuni. Vom continua acest exerciţiu seara de seara (4 – 5 luni, sau mai mult) până când organismul nostru se va afla într-o stare de echilibru completa, atunci când vom fi perfect calmi şi armonici cu cei din jurul nostru.

Ucenicul se va elibera, de asemenea, de orice orgolii. Aceasta se referă la reprezentanţii ambelor sexe. Orgoliul se compune din egoism şi trufie. El este comic, deoarece demonstrează naivitate şi superficialitate.

Ce folos are ucenicul din faptul că oamenii îl consideră frumos, deştept, dotat cu bun gust şi fineţe sau savant? Aceasta se potriveşte în jocurile copilăreşti. Este mai bine dacă oamenii îl consideră bun şi iubitor de adevăr. Este mai bine să fii considerat om decât fante. Cine-şi doreşte aplauzele publicului, poate opta pentru a deveni artist dar s-a abătut de la calea spre evoluţie spirituală.

Adevărul, iubirea şi binele trebuie să sălăşluiască în inimile noastre.

Ucenicul care tinde spre aceste virtuţi trebuie să se îmbrace curat şi îngrijit, dar simplu şi adecvat, fără niciun fel de găselniţe (nebunii) ale modei, îmbrăcămintea nu există pentru a-l „compune” pe om, ci doar pentru a-l apăra împotriva influenţelor atmosferice.

Cel ce stăpâneşte adevărata cunoaştere trebuie să fie modest şi nu trebuie să se împopoţoneze ca un păun, deoarece în lumea spirituală, bunătatea inimii este mai de preţ decât orice cunoaştere umană.

Nu este locul aici să vorbim despre numeroasele obiceiuri mărunte de care trebuie să se elibereze ucenicul.

Civilizaţia modernă ne-a înzestrat cu o mulţime de obiceiuri dăunătoare, cu numeroase griji mărunte, care ne consumă timpul, astfel încât despre un singur aspect de acest fel se poate scrie o carte întreagă. Pe măsura adâncirii autocunoaşterii, ucenicul va reuşi să observe părţile comice ale acestui balast şi să se elibereze cu încetul de el.

Importanta virtuţilor menţionate aici, cât şi a înaltei dezvoltări etice pentru ca ucenicul să-şi îndrepte din nou atenţia spre achiziţionarea tuturor celorlalte calităţi, pe care le va căpăta în următoarele capitole, să fie realizate nu atât pentru folosul propriului trup trecător, cât pentru bunăstarea aproapelui şi în folosul spiritului nemuritor care se avântă spre progres.

O gospodină, o soţie şi mamă grijulie va putea avea un imens folos de pe urma aplicării permanente a forţei dorinţei faţă de cei aflaţi în grija sa. Datorită acesteia, ea poate influenţa sănătatea şi dezvoltarea trupească a celor daţi în grijă; cu ajutorul voinţei, ea reuşeşte să alunge din locuinţă „mica lor lume" tristeţea şi neînţelegerile, să umple această lume de lumina soarelui, de veselie şi fericire. Şi cât de uşor reuşeşte oricine din cei ce-i stau în preajmă, cu ajutorul ei, să alunge şi să se ferească de dorinţe, gânduri şi fapte deşarte.

Cea mai mare fericire este atinsă de o mamă, dacă ea a dezvoltat proprietatea de forţă a dorinţei şi ştie să o folosească corect, imediat ce a simţit că este însărcinată. Pentru ea fericirea va deveni curând palpabilă, ca şi pentru viaţa care se naşte. Ea va căpăta astfel posibilitatea ca, încă înainte de naştere, să se ocupe de fericirea odraslei sale.

Evoluţia trupului permite, de asemenea, să se acţioneze în cel mai bun mod asupra sa.

Dar forţa dorinţei conduce la o fericire şi mai mare. Ei îi sunt proprii proprietăţi uimitoare.

Forţa dorinţei nu va da niciun rezultat, dacă se

doreşte folosirea sa în mod abuziv, în scopuri egoiste sau pentru a face rău celor apropiaţi.

Niciun zgârcit, niciun răufăcător nu şi-ar putea atinge scopurile cu ajutorul forţei dorinţei.

Dorinţa datorită căreia această forţă începe să lucreze, chiar dacă serveşte unor interese materiale modeste, are la bază principii etice. Dorinţa de îmbogăţire va rămâne fără rezultat, dar cea de a obţine o modestă bunăstare, cu asigurarea existenţei, se va îndeplini, desigur. Dorinţa de a afla în sfârşit la fiinţa adorată un răspuns la iubirea curată, plină de sacrificiu de sine, se va îndeplini fără îndoială, dar s-ar înşela cel ce ar crede că va căpăta, cu ajutorul forţei dorinţeiputerea de a provoca pasiuni josnice. Cine ar dori să folosească forţa dorinţei pentru a prejudicia viaţa, cinstea şi fericirea celor din jur poate fi sigur de un insucces total şi ar putea avea de suferit de la reflectarea dorinţelor şi pasiunilor sale josnice. Mulţi mistici din vechime au verificat toate acestea pe exemplul propriei lor vieţi şi pe propria sănătate. Nu există proverb mai adevărat în ceea ce priveşte forţa dorinţei, ca: „Cine sapă groapa altuia, cade singur în ea”.

Trebuie să menţionăm, de asemenea, că uneori dorinţele, cu toate că sunt din cele mai curate, nu se îndeplinesc, chiar dacă exerciţiile au fost efectuate cu exactitate, în acest caz trebuie să fim convinşi că este efectul „karmei”. Soarta rămâne neschimbată în toată viaţa omului şi nu poate fi schimbată cu toate eforturile lumii întregi. Acest lucru este posibil doar pentru omul însuşi şi doar atunci când acesta, datorită înaltei sale moralităţi, devine stăpânul propriei sale sorţi. Omul îşi făureşte propria fericire numai în cazul în care ştie să se educe pe sine, dacă este în stare, prin puterea care biruie totul „iubirea” şi printr-o voinţă de fier, să izgonească din el tot ce este vicios şi rău.

Deci, pentru a învăţa folosirea directă a forţei dorinţei, este necesar să se practice următoruit exerciţiu.

Se ia ceva asemănător unui pupitru sau se confecţionează ceva asemănător – o scândurică cu dimensiunile de cca. 25 sau 30 cm lungime se prinde în spate o scândurică mai mică, drept suport. Pe faţa acestui pupitru improvizat se prind cu pioneze foi de hârtie, pe care s-a scris cu litere mari şi citeţ dorinţa (sau dorinţele), de tipul:

„Vreau să-mi birui proasta dispoziţie, începând cu ziua de azi vreau să fiu şi să rămân mereu, chiar şi în nenorocire, vesel. Vreau să înfrâng în mod energic orice dizarmonie şi să nu-i permit să revină, nici să sporească. Am hotărât în mod ferm să fiu de acum armonic". Sau: „Doresc ca să devină mai sigure şi mai puternice capacităţile mele sufleteşti. Vreau să am o înţelegere rapidă şi precisă şi o memorie minunată, absolut fidelă, încetineala şi lenea mea psihică trebuie să dispară, iar capacităţile mele sufleteşti se vor dezvolta şi vor funcţiona în cel mai bun mod". Şi aşa mai departe. La început trebuie alese doar dorinţe cu caracter spiritual, deoarece dorinţele cu caracter material necesită o evoluţie mai puternică a forţei dorinţei şi o voinţă bine formată

Zilnic la un anumit moment, ucenicul se duce în camera izolată, se îngrijeşte de accesul aerului curat şi îşi scoate veşmintele care-i stingheresc mişcările după care se aşază relaxat pe pat sau pe canapea.

Acum, prin m acest procede se vor relaxa toţi muşchii: în continuare, gândurile vor fi îndreptate cu toată forţa spre conţinutul dorinţei, după procedeul studiat de concentrare, în timp ce ochii trebuie să rămână fixaţi pe inscripţie. Totodată trebuie efectuate exerciţiile de respiraţie, astfel încât toată dorinţa să fie formulată în timpul unei inspiraţii, reţinerii respiraţiei şi a unei expiraţii. Iniţial acest exerciţiu se va efectua de 6 până la 8 ori la rând, apoi se creşte numărul exerciţiilor până la 15 (după numai o zi).

Dacă şi acest exerciţiu poate fi efectuat fără nicio

pauză, se poate face un pas înainte şi se poate efectua exerciţiul, stând în picioare în faţa mesei. Pe toată desfăşurarea exerciţiului nu va avea loc nicio schimbare, deoarece stând liniştit în picioare, se poate realiza o relaxare a muşchilor. Pupitrul trebuie să fie aşezat mai sus, pentru a nu fi nevoie să se încline capul prea mult.

Dacă se însuşeşte cum trebuie acest exerciţiu, se lasă pupitrul cu inscripţia şi, pe timpul exerciţiului de respirat, gândurile se concentrează exclusiv asupra dorinţei care ne stă la inimă.

Iată procedeul obişnuit, folosit de o persoană care are are o anumită experienţă, dacă vrea să pună în funcţiune forţa dorinţei.

Prin exerciţiile precedente, ucenicul a căpătat deprinderea de a se împotrivi acţiunii lumii exterioare asupra organelor noastre de simţ, de aceea el trebuie să folosească forţa dorinţei în orice poziţie, în orice situaţie şi în orice moment. Dar rezultatul acestor experienţe nu poate apărea imediat, dintr-odată, numai în rare cazuri experienţele de acest fel sunt rapid încununate de succes; în majoritatea cazurilor exerciţiul trebuie reluat de multe ori, înainte ca dorinţa să se îndeplinească. Pentru a trezi forţa dorinţei, trebuie să ne retragem în camera noastră liniştită.

Dacă ne frământă vreo dorinţă, trebuie să depunem multă stăruinţă pentru ca ea să se îndeplinească, ne vom aşeza în poziţia „culcat”, pentru că trebuie să provocăm o deplină relaxare a muşchilor, ca urmare concentrarea devenind mai intensă.

Principala sarcină a ucenicului, dacă vrea să aibă de pe urma cunoştinţelor căpătate un real folos, constă în a folosi forţa dorinţei pentru întărirea, menţinerea sănătăţii proprii şi purificarea trupului.

Se spune că într-un corp sănătos sălăşluieşte un suflet sănătos. Cine vrea să ajungă la adevăratul sens al acestui proverb, nu trebuie în niciun caz să înţeleagă cum

că fiecare care aparent este sănătos, un om puternic dar ignorant, trebuie să aibă un suflet minunat. Experienţa ne învaţă că nu totdeauna este aşa. Ar trebui în acest caz să fie achitaţi toţi ucigaşii cu sănătatea înfloritoare. De aici rezultă clar că un trup cu adevărat sănătos nu trebuie să fie cuprins de dorinţe şi pasiuni josnice. Acestea sunt de cele mai multe ori un produs al unui trup bolnav, numai în aparenţă sănătos şi puternic, ca un măr putred, dar rumen.

Dacă cu ajutorul forţei dorinţei am reglat funcţiile organismului şi ne-am purificat trupul de toate gândurile rele, vom constata foarte repede un aflux de sănătate şi corpul nostru sănătos se va face treptat purtătorul unui suflet la fel de sănătos. Aceasta este foarte important pentru toţi cei ce doresc să ajungă la o evoluţie spirituală înalta.

Deci, zilnic, de dimineaţă şi până la culcare, trebuie să recurgem la ajutorul forţei dorinţei, pentru a obţine o sănătate trupească completă.

Pe timpul concentrării gândurilor, trebuie să repetam de 15 – 20 de ori cu aproximaţie următoarele cuviinţe:

„Acum vreau să devin complet sănătos, plin de forţă şi puternic. Toate organele corpului meu funcţionează normal. Tot ce este inutil şi dăunător se elimină, în locul lor pătrunde sângele şi toate sucurile sănătoase. Toate bolile şi durerile mele dispar complet, tinereţea şi prospeţimea revin şi sufletul meu devine curat şi armonios etc”. Cine suferă de vreo boală trebuie să-şi orienteze gândurile, desigur, spre înlăturarea acesteia. Fluxul raţional de oxigen, care apare datorită acestor gânduri însoţite de exerciţii de respiraţie permite trupului să primească din abundenţă forţă şi sănătate. Pieptul se bombează, membrele se întăresc şi în curând pe chip apar culorile unei sănătăţi înfloritoare.

Desigur trebuie să se dea atenţie faptului că, la început, este posibilă apariţia unor simptome contrare. Dar aceasta doar un timp scurt. Trupul, scos din situaţia

periculoasă datorită exerciţiilor zilnice, tinde spre putere şi sănătate şi începe, printr-un mod oarecare, prin abcese sau transpiraţie abundentă în condiţiile unei uşoare slăbiciuni generale, să înlăture energic substanţele toxice acumulate.

Datorită forţei dorinţei, energia vitală va fi stimulată spre o activitate mai intensă şi mai puternică: ca urmare a exerciţiilor zilnice, ea trebuie să ajungă la scopul propus şi astfel va începe să înlăture tot ce dăunează sănătăţii trupului, forţei şi prospeţimii naturale.

Activitatea vitală slabă a unui corp bolnav, stimulată de forţa dorinţei, devine similară unui stăpân puternic, care, fără sfială, alungă toţi oaspeţii nepoftiţi care s-au instalat şi se înmulţesc în corpul nostru şi-l dau pradă bătrâneţii premature. Dacă trupul este purificat, el este sănătos; în acest caz, continuarea exerciţiilor este de mare folos alimentaţiei trupului, ceea ce duce la un aflux neaşteptat de forţe, care generează veselie şi poftă de muncă, încrederea în forţele proprii creşte, devenim conştienţi, liberi şi, în primul rând, membri capabili şi cu adevărat folositori ai societăţii umane.

La fel, un ucenic care intenţionează să ajungă ajutor, trebuie să aplice zilnic forţa dorinţei pentru a-şi uşura însuşirea tuturor celorlalte capacităţi oculte.

Momentul cel mai potrivit al zilei este dis de dimineaţă, imediat după sculare. Ucenicul s-ar putea concentra pe următoarele idei: „Vreau ca exerciţiile pentru căpătarea forţelor psihice să fie încununate de succes cât mai repede. Forţele mele astrale trebuie să se manifeste şi să se dezvolte rapid. Voi reuşi tot mai mult să aprofundez concentrarea gândurilor şi să intru în stare pasivă, mai clar şi mai imperturbabil. Capacităţile formate vor deveni o calitate a mea pentru un timp îndelungat şi-mi vor aduce binecuvântarea, care să favorizeze fericirea spirituală şi bunăstarea materială”.

Acest exerciţiu, cu un conţinut uşor modificat,

trebuie repetat zilnic, chiar şi de cei ce nu vor merge mai departe şi se vor mulţumi cu cele realizate ca ucenic.

Regula de bază, cea mai importantă, trebuie să fie următoarea: exerciţiile, chiar dacă sunt grele şi neplăcute, trebuie să fie efectuate cu bucurie, fără repulsie. Credinţa neabătută în atingerea scopului propus trebuie să umple sufletul ucenicului, deoarece îndoiala din sufletul său poate face ca toate eforturile să rămână iluzorii.

De asemenea, trebuie să se respecte un secret desăvârşit asupra exerciţiilor, ceea ce favorizează succesul. Ucenicul va spune rudelor şi celor apropiaţi, de care nu se poate ascunde, căci uneori îl vor ajuta chiar, să nu spună nimănui nimic despre aceasta.

Exerciţiile sunt îndreptate, în principal, spre determinarea unei cooperări corecte între trup şi suflet.

Aceste exerciţii nu sunt, în niciun caz, extenuante, nici lipsite de sens, ci sunt bine gândite şi experimentate. Ele necesita un timp atât de scurt, încât un om, chiar copleşit de problemele sale de serviciu, le poate dedica puţine minute. Aceste exerciţii nu depind deloc de sex şi vârstă! Un tânăr sau o tânără sunt la fel de potriviţi, la orice vârstă, pentru a-şi dezvolta capacităţile şi forţele oculte, ca şi un bătrân foarte în vârstă. Unele exerciţii încununate de succes, atât de respiraţie, cât şi de privire magnetică, pot fi efectuate şi de copii, uşurând cu succes educaţia ulterioară a acestor copii.

Ucenicul, chiar după primul exerciţiu uneori, va simţi clar şi va avea senzaţia puterii, încredere în sine, automulţumire şi mai multă hotărâre. Aceste sentimente se vor amplifica treptat, până când ucenicul, cu ajutorul dorinţei de a depăşi, şi al forţei dorinţei, îşi va înfrânge sărăcia, tristeţile, neajutorarea, care au drept cauză părerea proastă despre sine şi, în final, starea de sănătate.

Abia atunci va cunoaşte el cât este de lipsit de sens să-ţi pierzi fără folos propriile gânduri, deoarece astfel se pierd multe forţe.

El va afla atunci că ideea aceasta este viabilă, reală şi imediat după naştere aceasta îşi leapădă învelişul şi creează şi construieşte, fără a fi auzită, fără a fi văzută, dar adevărată.

Atunci pentru el va deveni clar că tradiţiile reflectate de lumea ideilor sale, în funcţie de proprietăţile lor, vor determina formarea unor dispoziţii fericite sau nefericite, a unor situaţii fericite su nenorocite şi-i vor influenţa soarta. Din nefericite, puţini cunosc aceasta.

În timpul liber aflat la dispoziţia ucenicului se poate trece la formarea unor grupe de antrenament, astfel încât, alături de exerciţiile de concentrare a gândului să se efectueze şi exerciţii de respiraţie şi de privire magnetică.

Nu trebuie ca, protejând una din grupe, să ignorăm celelalte, în toate grupele ucenicii trebuie să tindă spre un ţel, care constă în stăpânirea perfectă a propriului eu şi în folosirea cum se cuvine a capacităţilor achiziţionate.

Abia atunci se poate trece la exerciţiile propriu-zise de forţă a dorinţei.

În final ucenicul trebuie să fie atent ca atitudinea sa să fie de seriozitate şi conştiinciozitate faţă de evoluţia sa, dacă nu a sesizat încă în sufletul său dorinţa de a merge înainte şi de a progresa în domeniul cunoştinţelor, pentru a ajunge mai departe.

Pentru a atinge aceste scopuri trebuie să se acţioneze asupra propriului eu, al sinelui, pentru a deveni un om mai bun.

Alături de conştiinţa puterii căpătate datorită exerciţiilor din partea a doua, trebuie să ne gândim la o moralitate cu adevărat înaltă, la simţul unei beatitudini care nu a mai fost simţita până acum, care poate fi atinsă numai dacă dispui de toate calităţile morale, nu de dispreţuita avere.

Cine nu este încă hotărât să se dezică parţial de viaţa pământeană, aşa cum este necesar pentru exerciţiile de un

grad mai înalt, trebuie să caute ca, cel puţin, să fie demn de forţele câştigate şi să menţină un mod de viaţă ireproşabil pentru a-şi le păstra...

CAPITOLUL III
PUTEREA MINŢII TALE
3.1. LEGĂTURA DINTRE MINTE ŞI CORP

Vizitele la doctorul de familie al pacienţiilor se face căutând un tratament pentru probleme greu de diagnosticat, numite *tulburări funcţionale* – afecţiuni ce provoacă simptome reale şi perceptibile, dar care nu au nicio cauză detectabilă din punct de vedere medical: niciun virus, bacterie, tumoare, masă sau anormalitate structurală. Printre tulburările funcţionale se numără colita spastică şi multe alte tipuri de probleme gastrointestinale, dureri de cap şi de spate, urinară, dureri pelviene la femei ş.a.m.d. Ele sunt numite „funcţionale" deoarece, în ciuda absenţei vreunei patologii perceptibile, funcţionarea corpului este întreruptă. Chiar dacă nu există vreo cauză aparentă a simptomelor, oamenii cu tulburări funcţionale suferă de dureri grave şi au o stare de disconfort. Migrenele zdrobitoare pot împiedica o persoană să ducă o viaţă normală; tulburările gastrointestinale cronice o pot împiedica să consume o varietate de mâncăruri; durerile de spate o ţin la pat, iar uneori nevoia incontrolabilă şi câteodată jenantă de a merge la toaletă poate avea loc în momente nepotrivite sau dificile.

Chiar dacă medicii prescriu de bunăvoie medicamente în scopul controlării unor astfel de simptome, mulţi dintre ei consideră că persoanele cu tulburări funcţionale exagerează cu plângerile lor (ipohondrie) sau sunt stresate, deprimate ori neliniştite. Cu alte cuvinte, doctorii în cauză cred că astfel de afecţiuni sunt „rodul imaginaţiei pacientului".

Tulburările funcţionale şi multe probleme de sănătate sunt rodul imaginaţiei noastre, pentru că

imaginaţia noastră – sau, mai bine zis, mintea noastră – se găseşte de fapt în tot corpul. Mintea nu poate fi separată de trup, aşa că, dacă avem o problemă de sănătate în imaginaţie minte, avem una şi în corp. Iată esenţa legăturii dintre *minte* şi corp, referitoare la o înţelegere diferită, mai profundă a tulburării din „imaginaţia pacientului”.

Există dovezi certe ale faptului că acceptăm intuitiv legătura dintre minte şi corp. De exemplu, spunem „ai să te îmbolnăveşti de atâtea griji” sau „eram atât de stresat că nu am putut să dorm”, ambele demonstrând convingerea că mintea poate produce un efect fizic asupra corpului. Chiar şi doctorul, recomanda un medicament despre care ştie că va înlătura simptomele unei afecţiuni cauzate de stres, recunoaşte că persoana respectivă îşi imaginează că e bolnavă.

Cercetările în domeniul medicinei oferă dovezi ştiinţifice mai puternice ale faptului că legătura dintre minte şi corp nu este doar intuitivă, ci şi fiziologică. Cele mai convingătoare date provin de la dr. Candace Perţ, psihoneuroimunolog care a studiat efectele minţii şi emoţiilor asupra sănătăţii. Cercetările dr. Perţ s-au concentrat pe substanţele biochimice numite **„neuropeptide”** despre care s-a descoperit că ar fi „molecule-mesager” ce duc semnalele sau comenzile de la creier spre fiecare celulă din corp. Dr. Perţ a descoperit că neuropeptidele acţionează ca nişte chei ce se potrivesc în încuietori, respectiv zone de pe celule numite receptori. S-a demonstrat că receptorii acoperă suprafaţa tuturor celulelor din corp, inclusiv cele ale sistemului imunitar, ale sistemului endocrin şi ale părţilor corpului controlate de sistemul nervos vegetativ (SNV). SNV reglează multe funcţii ale corpului nostru ce au loc involuntar, cum ar fi: pulsul, respiraţia, transpiraţia, digestia, circulaţia sângelui etc. Neuropeptidele ne ajută să desfăşurăm procesele involuntare din corp. Ele duc mesaje ce spun celulelor pulmonare să inspire şi să expire, celulelor din glandele

suprarenale să producă adrenalină ş.a.m.d.

Conform cercetărilor dr. Perţ, neuropeptidele duc şi comenzi pentru emoţiile noastre. Astfel, dacă cineva e fericit, trist sau furios, o anumită neuropeptidă ar duce acel sentiment prin tot corpul. Deşi nu s-a conceput încă un experiment hotărâtor care să identifice într-un mod ştiinţific riguros care neuropeptidă duce cu ea o anumită emoţie, dr. Perţ afirmă cu încredere că neuropeptidele sunt „elemente biochimice de legătură ale emoţiilor". Dr. Perţ mai susţine că sistemul de molecule-mesager şi receptori reprezintă o „reţea psihosomatică de comunicaţie", adică legătura fiziologică dintre minte, emoţii şi corp. Moleculele-mesager sunt de fapt, după spusele ei, „sucul chakrei". „Substanţele chimice care fac legătura dintre emoţii şi receptorii acestora se găsesc în fiecare celulă din corp". Astfel, medicina modernă demonstrează în mod ştiinţific ceea ce noi cunoaştem intuitiv, şi anume că mintea este prezentă în tot corpul.

3.2. CONŞTIENTUL ŞI SUBCONŞTIENTUL

Nu avem, totuşi, o singură minte prezentă în corp. Avem de fapt două minţi sau, dacă preferaţi, două părţi ale unei singure minţi: *conştientul* şi *subconştientul.*

Subconştientul reprezintă partea minţii cea mai importantă pentru sănătate.

Conştientul înseamnă voinţa noastră, conştientizarea spaţiului şi timpului. Este acea parte a minţii pe care o folosim pentru a ne stabili scopurile şi a face evaluări raţionale. Atunci când vei fi instruit pe parcursul cărţii de faţă să îţi foloseşti capacităţile la începutul diferitelor exerciţii, îţi vei folosi partea conştientă a minţii.

Subconştientul este acea parte a minţii noastre ce rămâne în afara conştientului, îşi duce la capăt îndatoririle mentale fără control volitiv ori voinţă din partea noastră.

Iată principalele responsabilităţi ale subconştientului

1. – **reglează toate funcţiile inconştiente ale corpului nostru.** Automat, subconştientul controlează bătăile inimii, circulaţia sângelui, respiraţia, funcţiile creierului, secreţiile endocrine şi toate celelalte procese organice din corp, care ar fi imposibil de controlat în mod

2. – subconştientul ne stochează emoţiile, amintirile şi cunoştinţele, atât individuale, cât şi colective. Astfel de arhive mentale includ istoria noastră personală, alcătuită din tot ce am învăţat, toate experienţele şi influenţele bune şi rele, pozitive şi negative, fie că au avut loc în mod repetat în decursul vieţii sau doar preţ de câteva clipe, trecătoare dar traumatice. Tot aici intră şi istoria noastră colectivă, alcătuită din amintiri, comportamente şi învăţăminte pe care le împărtăşim ca membri ai rasei umane. Unele şcoli de psihologie o numesc „subconştientul nostru colectiv”.

3. – subconştientul controlează fluxul de energie în corp. El absoarbe, asimilează şi distribuie energia în tot corpul energetic ce înconjoară corpul fizic şi îl pătrunde.

4. – **subconştientul se străduieşte să ne protejeze de rele, de pericol şi de dureri**. şi probabil cel mai important pentru discuţia noastră despre sănătate şi boală

3.3. CUM NE PROTEJEAZĂ MINTEA NOASTRĂ

Specia umană a evoluat în decursul a sute de mii de ani, iar nouă încă ne-au rămas unele rămăşiţe ale structurii strămoşilor noştri preistorici. Unele sunt de ordin fizic – de exemplu, apendicele nu serveşte în prezent nici unui scop biologic, totuşi îl avem. Mult mai multe rămăşiţe sunt directive mentale ori emoţionale care ni s-au imprimat în subconştient. Cea mai importantă este protecţia şi asigurarea supravieţuirii. Instinctul respectiv este o relicvă mentală din vremuri preistorice, pe când strămoşii noştri erau nevoiţi să lupte în fiecare zi pentru supravieţuire. Impulsul de protecţie supravieţuire este tendinţa noastră înnăscută de a procrea şi dorinţa de a trăi. Se mai

manifestă şi sub forma unor reacţii ce vin în ajutor pentru ne asigura supravieţuirea emoţională sau psihologica prin mecanismele de apărare cu care facem faţă emoţiilor negative, amintirilor traumatice şi concepţiilor dăunătoare sau limitative.

Cu toate acestea, ironia constă în faptul că principala strategie emoţională sau psihologică de supravieţuire poate fi o cauză semnificativă a problemelor de sănătate: ea împiedică gândul, concepţia, sentimentul sau emoţia supărătoare să devină conştiente, astfel încât să nu mai trăim aceeaşi durere pe care am simţit-o prima oară. Un exemplu obişnuit ar fi faptul că aproape oricine este educat că nu e bine să simţi sau să exteriorizezi anumite emoţii, cum ar fi furia, în copilărie, dacă plângi atunci când eşti nervos sau supărat, un părinte lipsit de răbdare ar putea să ţipe la tine să „îţi ţii gura!”; un profesor te-ar putea pedepsi sau colegii de clasă ar putea să te tachineze. Din cauză că incidente de acest gen se repetă în timp, învăţăm pentru că aşa este programat subconştientul să ne reprimăm furia întrucât nu ne place când cineva ţipă la noi, ne pedepseşte sau ne ridiculizează; astfel de lucruri ne provoacă durere.

Deseori subconştientul ne mai îngroapă şi amintirile traumatice ale incidentelor originare ce au dus la programare – în cazul de faţă, cu părinţii, profesorii şi colegii de clasă –, deoarece şi amintirile respective ne-ar provoca durere.

Subconştientul are intenţii bune în încercarea sa de a ne „proteja” de durere, însă reprimarea creează ceea ce doctorul neurolog şi cercetătorul Paul Goodwin a numit „limită funcţională”, care se manifestă atunci când o tulburare emoţională, păstrată sau reprimată cu tărie în musculatura corpului, creează o **perturbare *energetică* ce împiedică circulaţia normală a pranei. Fără rezerve adecvate de energie, partea din corp cu limită funcţională *nu* funcţionează cum trebuie – se**

loveşte fie de congestie energetică, fie de deficienţă – şi poate să apară o boală sau o problemă de sănătate.

Trei dintre cele mai cunoscute strategii de supravieţuire emoţională ale subconştientului sunt:

— Împotrivirea de a simţi emoţii negative.

— Reprimarea

— Formarea de concepţii limitative.

3.4. ENERGETICA CORPULUI TĂU – ODUL SAU PRANA

CE ESTE ODUL?

Toate comunicările astrale au loc numai cu ajutorul unei substanţe infinit de fine, care a fost denumită de savantul Karl von Reichenbach „od", de la numele zeului norvegian „Odin", care conducea lumea. În India aceste emanaţii sunt cunoscute sub numele de prana.

Noi în acest capitol vom folosi denumirea de od.

Prin nenumărate experienţe, pe care le-a desfăşurat într-un mod strict ştiinţific şi riguros, Reichenbach a demonstrat că trupul omului radiază, emite radiaţii luminoase sau, uneori, chiar palpabile, care înfăşoară întregul corp. El a demonstrat că acest od este capabil de polarizare**. Partea dreaptă a corpului emite radiaţii albăstrui şi, ca şi mâna dreaptă, acţionează pozitiv asupra unui magnet mineral, pe când partea stângă emite radiaţii roşiatice şi acţionează negativ, ca şi mâna stângă.**

Aceste radiaţii odice sunt extrem de diferite la reprezentanţii celor două sexe şi, chiar la cei de acelaşi sex se remarcă diferenţe mari, suferind, de asemenea, mari modificări în funcţie de starea sănătăţii. **Radiaţiile cele mai luminoase şi puternice se înregistrează la omul sănătos,** pe când bolnavul emite radiaţii slabe şi palide.

Odul este emis de toate substanţele organice şi anorganice; probabil întregul univers este plin cu acesta. Chiar luna şi soarele îl emit în corpul uman od şi este

activat pe cale chimică. Noi îl emitem şi receptăm permanent. Noi îl emitem la fiecare la fiecare respiraţie, la fiecare mişcare, a picioarelor sau a mâinilor asupra tuturor obiectelor pe care le atingem, asupra tuturor materialelor lemn, metale, apă, haine, etc.

La partea inferioară a corpului radiaţiile emise sunt mai gălbui, iar partea superioară emite radiaţii mai albăstrui, într-un corp bolnav predomină radiaţiile gălbui. Orice persoană cu percepţie extrasenzorială se poate convinge imediat de existenţa acestor radiaţii. Partea mai puţin sensibilă a neamului omenesc – din păcate mai mult de jumătate dintre oameni – se poate convinge pe deplin de existenţa radiaţiei odice numai prin dezvoltarea sensibilităţii psihice, în orice caz, următorul experiment interesant ne permite să ne facem o imagine a acestei radiaţii. În timp şi noi vom percepe aceasta energie, fie vizibil fie o v-om simţi în palme.

Dacă ne vom pomeni pe neaşteptate într-o cameră întunecoasă, unde se mai află încă o persoană, ştiind unde anume se găseşte celălaltă persoană şi, presupunând că stă perfect liniştită, fără a-şi trăda prin niciun zgomot prezenţa, după o jumătate de oră, iar uneori după abia o oră, vom putea distinge în direcţia respectivă o slabă fosforescenţă, care încet devine mai intensă şi ia conturul unui corp uman. Din păcate, această experienţă nu reuşeşte totdeauna, deoarece nu oricine dispune de suficientă răbdare.

În urma tuturor cercetărilor întreprinse, odul a început să fie considerat conductor material al forţei vitale, deoarece odul sănătos se transmite unui corp bolnav şi îl vindecă. Odul este, de asemenea, conductor al gândurilor, lucru de care ne convinge telepatia. El umple întreaga natură şi este elementul formativ, care dă viaţă chiar şi regnului mineral; transferat asupra altui organism, nu-şi pierde proprietăţile.

Ştiinţa, care până acum a negat existenţa odului şi, în

parte, încă o neagă, este nevoită, datorită celor mai noi descoperiri, să recunoască acest adevăr. Un număr nesfârşit de savanţi au demonstrat, prin numeroase experienţe de necontestat, existenţa emisiei odice a corpului omenesc, existenţa, în general, a odului, minunatele sale proprietăţi; ei au ajuns permanent la concluzia că odul constituie transportul material al voinţei, gândurilor şi energiei vitale.

Datorită fineţii sale odul pătrunde prin toate corpurile materiale, mai puţin fine, îndeosebi prin lemn, metale şi părţi ale corpului uman. Astfel, el are o mare asemănare cu multe tipuri de radiaţii nou descoperite. Reichenbach putea abate acul busolei cu un deget, fără să atingă în vreun fel busola, ca şi cum degetul său era un magnet.

Această proprietate odică a fost arătată în ultima vreme de Harnak, profesor la universitatea din Halle. Experienţele lui confirmă emisia unei forţe magnetice din mână. Profesorul a remarcat că, la o uşoară frecare a geamului cutiei unei busole, acul acesteia se va abate, fiind deviat de la poziţia iniţială. Remarcabile sunt experienţele desfăşurate de colonelul Rochat, directorul Politehnicii din Paris, care a studiat îndeosebi problema exteriorizării odului uman şi a confirmat pe deplin descoperirile lui Reichenbach. El a reuşit şi imprimarea pe placă fotografică a radiaţiei corpului omenesc.

Din cele mai vechi timpuri se cunoaşte, de pildă, aşa numita imagine vrăjită; se executau din ceară figurine şi, prin tratarea lor cu asprime era produs un rău oarecare persoanelor pe care le reprezentau. Acum Rochat a demonstrat că nu numai apa, dar şi alte substanţe dense, pot acumula odul exteriorizat şi, prin aceasta, devin capabile de sensibilitate; în cazul unui raport magnetic existent, se poate produce un rău omului care emite odul. Rochat introducea o mică statuetă confecţionată din ceară în fluxul odic exteriorizat şi, dacă aceasta era înţepată cu

acul, se descopereau înţepături pe aceleaşi părţi ale corpului unui somnambul care emitea odul. Pe capul figurinei de ceară au fost fixate fire de păr prelevate de la o somnambulă (de la ceafă), apoi figurina a fost îndepărtată. Rochet a trezit-o pe somnambulă şi a început să discute cu ea.

Deodată, ea a dus mâna la ceafă, susţinând că a fost trasă de par. În acelaşi timp a fost trasă de păr figurina de ceară. Apoi, în calea fluxului odic exteriorizat a fost aşezată o placă fotografică. S-a luat o fotografie a subiectului (somnambulei). Când acest portret a fost înţepat de două ori cu acul, somnambula a simţit înţepăturile exact în locurile respective – pe mâna dreaptă, a strigat şi şi-a pierdut pentru o secundă cunoştinţa. Când şi a revenit dosul mâinii drepte s-au observat două dungi roşii care nu fuseseră acolo anterior şi care corespundeau pe deplin dungilor trasate cu acul pe fotografie, în cadrul unei alte experienţe Rochat a făcut înţepături pe mâinile încrucişate de pe portret. Somnambula a început să plângă şi peste 2 – 3 minute a apărut, sub ochii privitorilor, şi stigmatul respectiv. Sugestia şi autosugestia sunt excluse, deoarece Rochat se întorcea intenţionat cu spatele când înţepa imaginea, iar somnambula nu ştia nici unde se află imaginea.

După ce s-a convins încă odată că din mâna lui iese un adevărat flux magnetic şi că poate adormi somnambula ţinând mâna în faţa frunţii sale, i-a venit ideea să transfere unei plăcuţe de sticlă această radiaţie; apoi i-a ordonat asistentului ascuns după un paravan să suprapună această plăcuţă peste imaginea fotografică a somnambulei, care imediat a încetat să vorbească şi a adormit. Atunci Rochat s-a dus după paravan şi a trezit-o pe somnambulă, suflând asupra fotografiei. Când somnambulei i s-a povestit ce s-a întâmplat, ea a crezut cu greu şi a declarat că, la repetarea experienţei, ea ar putea să-şi înfrângă somnolenţa. Când cele două plăcuţe au fost suprapuse din nou, n-a durat

niciun minut şi ea a adormit din nou”.

În cadrul acestor experienţe de exteriorizare, Rochat a ajuns până acolo încât în dreapta somnambulei a apărut un spectru luminos, adică dublura exteriorizată vizibilă de somnambulă, şi a trebuit realizat un experiment pentru a demonstra realitatea acestui spectru cu ajutorul fotografiei. De aceea Rochat a dus somnambula la fotograful Nadar. Somnambula era cufundată într-un somn magnetic şi a spus că spectrul se află la distanţa de l în de ea. Rochat a întins mâna în direcţia arătată de ea şi somnambula i-a spus că simte o atingere directă, de unde se putea deduce că acum el atinsese spectrul (fantoma). Apoi mâna i-a fost luminată pentru a menţine aparatul de fotografiat. Timp de un sfert de oră aparatul a fost îndreptat spre locul respectiv, în acest timp somnambula îşi relata impresiile: ea vedea că dublura sa străluceşte într-o lumină albăstruie, că are un trup ce se distinge nu prea clar, că faţa, pe care ea o vede în profil, care este mult mai clară, este înconjurată de o flacără tremurătoare. Pe placa developată a apărut un profil, iar sub nas şi pe ochiul drept erau două pete, al căror studiu microscopic a demonstrat că acestea nu sunt defecte ale peliculei (plăcii de sticlă). De aici Rochat a dedus că, poate, chiar somnambula însăşi are puncte hipnogene, din care apare o radiaţie magnetică mai puternică decât din alte puncte ale corpului. Un studiu minuţios a demonstrat existenţa acestor puncte, despre care Rochat nu ştia până atunci. Deoarece somnambula nu avea astfel de puncte în partea stângă a corpului, fantoma a fost fotografiată din partea dreaptă”.

Dacă simţul tactil poate fi exteriorizat, acest lucru trebuie să fie posibil şi în ceea ce priveşte celelalte simţuri. Când Rochat a pus în apă sensibilizată de od un flacon cu o substanţă puternic mirositoare, mulţi subiecţi au simţit mirosul acesteia. O persoană a căzut în extaz când în apă a fost introdus un flacon cu picături de laur. Fără voie îţi vin

în minte frunzele de laur (dafin) pe care le avea Pitia la Oracolul de la Delfi. Când Rochat a aşezat lângă umărul somnambulei adormite o soluţie de sare Glauber şi o a treia persoană a realizat cristalizarea acesteia, somnambula a suferit în acelaşi timp o contracţie foarte dureroasă a mâinii; după 12 zile în masa cristalină a fost înfipt un cuţit şi somnambula, aflată în camera vecină, a simţit înţepătura şi a scos un strigăt de durere.

În timpul primei sale experienţe, Rochat a făcut fără să vrea o greşeală, în loc să lase lichidul odizat să se evapore în mod natural, el l-a aruncat afară pe fereastră. Aceasta s-a petrecut într-o seară, când afară era un ger puternic şi el trebuia să execute nişte experienţe cu două persoane, care erau invitate şi a doua zi. Dar ele nu au venit. După o zi a venit una dintre persoane, cu mare greutate, arătând a fi foarte bolnavă. Ea a povestit ce au păţit în cursul nopţii precedente: amândouă au avut colici foarte puternici şi au îngheţat cumplit, neputând să se încălzească toată noaptea.

Dar odul este şi individual şi depinde de proprietăţile psihice ale omului. El modifică tonul dominant (de bază) în funcţie de starea sufletească. Despre aceasta putem citi în articolul medicului Stanton Huker din caietul 3, anul XIII al „Lumii supra-simţurilor”, articol intitulat „Radiaţiile umane şi spectrul lor”, care reprezintă o dovadă târzie a emisiei odice şi din care aflăm că razele emise de oameni foarte pasionaţi au, de cele mai multe ori, o culoarea intensă verde închis. Cei ce caută să fie buni şi să facă fapte bune emit raze de culoarea roz; marii gânditori emit radiaţii albastru închis; la cei iubitori de artă razele au culoarea galbenă, iar cei abătuţi sau preocupaţi au o emisie de culoare cenuşie. Oamenii care duc o viaţă destrăbălată emit raze cu o culoare brun-murdar; persoanele religioase şi virtuoase emit raze albastru deschis; cei cu tendinţe spre progres – verde-deschis; bolnavii fizic sau psihic – raze de culoare verde închis etc.

Culorile se văd la periferia radiaţiilor, care îmbracă întregul corp ca un înveliş. Ele se schimbă, dar în niciun caz nu influenţează tonul de bază, care în partea dreaptă este albăstrui, iar în stânga roşiatic.

După Reichenbach, ochii oamenilor par în întuneric mai întâi complet întunecaţi, dar după un timp oarecare încep să lumineze şi, cu cât persoana respectivă este într-o stare de agitaţie sufletească mai puternică, cu atât fascicolul de raze emis de ochii săi este mai luminos. Emoţiile psihice intensifică emisia odică, dar influenţează, de asemenea, modificând calitatea acesteia. Intensitatea gândurilor are, de asemenea, influenţă asupra procesului de emisie odică. Cu cât un magnetizator se gândeşte mai intens la ceea ce face, cu atât el îşi va atinge obiectivele mai bine şi mai uşor.

Odul este pe deplin individual. Dacă diferite persoane vor magnetiza prin acţiunea lor un pahar cu apă, de fiecare dată aceasta va avea un gust aparte. Odată, într-o societate numeroasă, o persoană deosebit de sensibilă a cerut celor prezenţi să-i dea fiecare câte un obiect mărunt după aspectul căruia să nu poată fi recunoscut posesorul acestuia, dar care să fi fost purtate timp îndelungat de posesorii respectivi, ca bijuterii (inele), mănuşi etc. Persoana sensibilă a amestecat foarte bine aceste obiecte şi apoi le-a înapoiat, cu o precizie uimitoare, posesorilor respectivi, îndată ce lua în mână un obiect, ea intra în comuniune cu odul respectivului posesor de care era impregnat obiectul şi care îl atrăgea irezistibil spre persoana căreia îi aparţinea obiectul. Persoanele foarte sensibile disting proprietăţile individuale ale odului chiar când se amestecă cu o serie de alte emanaţii.

Pe scurt, putem să declarăm, alături de Du Presle că la baza individualităţii noastre se află odul iar în lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii”, partea a doua, la pag. 56, el spune:

„Toate particularităţile organice şi psihice prin care

fiinţele vii se deosebesc unele de altele sunt, fără îndoială, de natură odică. Recunoaştem aceasta mai mult sau mai puţin în toate procesele de exteriorizare odică, la toate funcţiile denumite magice, deoarece ele se săvârşesc fără contribuţia corpului material şi pentru care noi considerăm ca agent omul magic interior, în cazul acestor funcţii magice omul acţionează de la periferia corpului său către exterior, iar noi nu suntem făcători de minuni, deoarece şi aceste funcţii trebuie să-şi aibă fundamentul fizic.

Deci, la analiză considerăm în permanenţă ca ultimă verigă a procesului psihic această emisie odică, ca urmare noi pătrunzând în domeniul fizicii invizibilului, dar în niciun caz a supranaturalului. Astfel, toţi magii realizează faptul că omul odic interior se contopeşte cu fiinţa odică interioară a naturii, le percepe influenţa şi poate acţiona asupra lor”.

Totul emite radiaţii! Despre aceasta putem vorbi cu încredere datorită celor mai noi descoperiri.

Toate substanţele materiale au proprietatea de forma permanent emisii de radiaţii. Elementul nou-descoperit „radiul”, care poate fi transformat într-un alt element – „heliul”, ne convinge de proprietăţile materiei de a genera de la sine radiaţii, deoarece radiul le emite cu o forţă de necrezut, fără a se împuţina defel. Ceva similar se petrece şi cu trupul omenesc. Odul care a luat naştere în el este emis necontenit şi se restabileşte neîncetat. Dacă pierderile de od se află într-un raport corect cu reînnoirea sa, corpul este sănătos, în principal, odul este emis din păr, din mâini şi picioare; din mâini emisia este deosebit de puternică – din degetul mare, arătător şi mijlociu; el iese mai ales din vârfurile degetelor sub forma unui norişor albăstrui, subţire, care se roteşte în jurul degetelor şi se împrăştie apoi în sus. Reichenbach a denumit acest norişor „flacără odică”. Senzitivii descriu apa magnetizată de od ca pe un lichid fosforescent care fumegă şi care, amestecat cu o baghetă, poate fi asemănat cu un foc lichid.

Aura strălucitoare pe care cei sensibili o vedeau în jurul capului unui sfânt nu era nimic altceva, decât o puternică emisie a flăcării odice, ceea ce putem demonstra aici. Marele magnetizator Kramer le apărea adesea în semiîntuneric celor sensibili cu o aoreolă strălucitoare în jurul capului.

În acelaşi fel savanţii explică majoritatea minunilor biblice. Apostolii şi sfinţii, datorită modului lor de viaţă şi înaltului lor simţ etic, aveau o emisie odică deosebit de puternică şi intensă; de aceea, cu ajutorul ambelor mâini, a respiraţiei şi, uneori şi printr-o deosebită concentrare a voinţei pentru vindecare, ei puteau transmite unui trup bolnav o cantitate atât de mare de od, încât se restabilea schimbul odic perturbat de boală şi corpul omului redevenea sănătos.

Odul este oprit asemenea luminii, poate fi concentrat de o lentilă şi dispersat de o alta. Odul poate voala, de asemenea, o peliculă fotografică aflată în caseta opacă.

Despre razele N, nou-descoperite, care sunt perfect identice razelor odice descoperite de Reichenbach, vom prelua din raportul lui Pavel Zillman, care a fost publicat în „Noua revistă metafizică” (caietul 6, pag. 365, anul 1904), prezentat la congresul de la Dresda la 24 septembrie 1904, următorul pasaj:

„Trecând de la diferitele substanţe radioactive ale împărăţiei mineralelor, ne vom referi la plante, animale şi om. Aici, în lumea activităţii conştiente superioare constatăm, de asemenea, emisia continuă din interior în afară. Mai întâi aceasta este formată de undele calorice ale corpului viu şi undele electrice, cunoscute de multă vreme. Acum savanţii francezi Blondelot şi Charpantier au descoperit la Nancy un al treilea tip de raze, denumite de ei raze N. Metoda ştiinţifică de cercetare a constat în apropierea unei hârtii acoperite cu un strat de sulfura de calciu, de părţile corpului care manifestă o activitate mai intensă. Sulfura de calciu devine forsorescentă şi pe hârtia

respectivă apare conturul luminos al organului vizat. Astfel, odul luminos al corpului uman, de existenţa căruia am fost deja convinşi în anii ’50 datorită experienţelor riguroase ale lui Reichenbach, a fost descoperit din nou în mod ştiinţific. Până în prezent numai savanţii francezi au reuşit să urmărească aceste fenomene Aici se deschide un nou tărâm propice pentru cercetări. Imaginaţi-vă o scufiţă acoperită cu sulfura de calciu, care se îmbracă pe capul celui supus experienţelor. De îndată ce subiectul începe să vorbească, începe să lumineze în creierul său centrul vorbirii, aşa-numita circumvoluţie a lui Broca, în partea anterioară stângă, producând fosforescenţa învelişului. La scriere se obţine un efect mai slab al centrului scrierii. Experienţele ulterioare vor permite localizarea centrilor din creier, cel puţin a celor dispuşi la suprafaţă, mai bine şi mult mai uşor Mielita, al cărei diagnostic are o mare însemnătate în medicină, poate fi determinată mai uşor şi mai precis. Şi ceea ce este mai important, un corp mort nu emite niciun fel de raze N şi astfel putem determina cu precizie despărţirea mopadei din corpul material”, într-un alt pasaj se spune: „În practică aceste raze au fost folosite dintotdeauna de magnetizatori, pentru a elimina dereglările din diferite corpuri eterice şi fizice”.

3.5. TELEPATIA SAU TRANSMITEREA GÂNDURILOR

O telepatie perfectă necesită o stăpânire completă a concentrării gândurilor şi stării pasive. În cazul majorităţii acţiunilor odice avem de-a face cu trei factori invariabili, şi anume: agentul (cel ce-l lansează, adică cel ce produce voinţa, elementul pozitiv), percipientul (elementul pasiv – primitorul) şi, în fine, odul (care transmite voinţa, intermediarul).

Ucenicul se poate antrena în mod egal în rolul de agent şi percipient. El trebuie să convingă o persoană simpatică pentru a-l ajuta în acest exerciţiu şi a se antrena astfel laolaltă. Dar această persoană trebuie să fie

sănătoasă şi trebuie să aibă o bună moralitate; ucenicul trebuie să fie convins în mod deosebit de aceasta, ca şi de faptul că persoana este pe deplin demnă de încrederea sa şi-i este atât de devotat, încât nu i-ar putea în niciun fel face rău. De asemenea este necesar ca persoana respectivă să fie convinsă pentru a se antrena în permanenţă în stare activă sau pasivă, iar pregătirea teoretică necesară o poate afla cu uşurinţă în cuprinsul prezentei lucrări, sau din propria experienţă.

Percipientul, adică partea care recepţionează, nu trebuie hipnotizat, pentru ca persoanele neîncrezătoare să nu-şi explice astfel fenomenele ce urmează prin hiperestezie.

Pentru a explica transmiterea la distanţă a gândurilor unii savanţi au emis presupunerea că în cazul telepatiei poate avea loc emiterea inconştientă a unor şoapte. De exemplu, dacă timp îndelungat ne vom gândi la un anumit număr, se poate constata o mişcare foarte slabă a buzelor. Dorinţa de a vorbi, în starea de concentrare maximă, va trebui să devină în final atât de puternică, încât agentul poate şopti, contrar voinţei sale, deşi ţine gura strâns închisă. Aceasta este o şoaptă interioară, tot aşa cum, la gândul unei fraze muzicale, fără voie, o reproducem în gând. Această şoaptă se va transmite foarte slab centrelor vorbirii, astfel încât doar auzul percipientului, aflat în hiperestezie datorită hipnozei, o poate înregistra. Aceşti savanţi nu pot totuşi găsi o explicaţie cât de cât fundamentată a telepatiei în condiţiile în care agentul şi percipientul sunt separaţi, se află în încăperi diferite sau la distanţă mare unul de celălalt.

Teoria şoaptei poate fi aplicată doar dacă agentul are o voinţă slabă; dar cel ce se instruieşte conform prezentei metodici are o stăpânire de sine ce nu admite o asemenea explicaţie a experienţelor sale de telepatie.

De asemenea, explicaţia prin intermediul şoaptelor nu rezistă în cazul transmiterii prin telepatie a unor

desene şi figuri.

Cercetătorii declară cu convingere că în niciun caz transmiterea gândurilor nu poate avea altă explicaţie, decât nebunia sau înşelăciunea involuntară. Acesta este, din păcate, punctul lor de vedere. Ceea ce ei nu pot concepe, ce nu se potriveşte sistemului lor de noţiuni, pur şi simplu nu are dreptul să existe; dacă faptele încep să nu le dea pace, nu mai pot fi ignorate, ei le înghesuie unde se nimereşte, total nepotrivit. Se vehiculează cele mai imposibile teorii pentru a le explica, pentru că nu poate fi acceptată realitatea evidentă, care însă nu se proclamă de la înălţimea nici unei catedre. Cu cât un adevăr este mai simplu, elementar, cu atât mai greu este acceptat de savanţi.

Nu exagerăm, căci dacă lucrurile nu ar sta astfel, nu s-ar fi răspândit atât de mult concepţia materialistă, falsă şi care înăspreşte sufletele.

În ţara tuturor minunilor, India, telepţia este folosită deseori. Un caz similar a avut loc în timpul războiului dintre Anglia şi Afganistan. Hinduşii au aflat de rezultatul unei bătălii cu o zi înainte de a se fi primit comunicarea oficială. Guvernul englez a ordonat efectuatea unei cercetări a evenimentului respectiv şi s-a constatat că un hindus transmitea pe cale telepatică datele de pe câmpul de luptă.

Telepatia poate avea următoarele forme:

1) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient treaz;

2) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient în stare de somn, sub forma unor vise;

3) transmiterea de către agentul treaz a unei imagini mentale unui percipient adormit, sub forma unui spectru (fantomă) vizibil;

4) transmiterea de către agentul aflat în stare de

somn a unor imagini unui percipient treaz (în stare de veghe), sub forma unei fantome vizibile sau a unui gând;

5) transmiterea unei reprezentări oarecare de către un agent ce şi-a părăsit trupul, adică mort, unui percipient viu, treaz sau adormit, sub forma unei fantome sau gând (înştiinţare, vis, inspiraţie).

Primul tip de telepatie va fi studiat în exerciţiile ce urmează, cele din cel de-al doilea tip vor fi prezentate în „provocarea intenţionată a somnului".

În vederea însuşirii capacităţii de transmitere a gândurilor sunt necesare, în primul rând, o mare încredere în sine şi, mai ales, o voinţă puternică, bine antrenată, încrederea în succesul acţiunii va înlesni desfăşurarea cu succes a experimentelor. Ucenicul care şi-a educat răbdarea prin precedentele exerciţii trebuie să fie şi aici la fel de perseverent, până la obţinerea rezultatului dorit. Este din nou necesar să amintim necesitatea de a efectua exerciţiile în izolare, în compania unei persoane care, desigur, nu are o voinţă tot atât de puternică cu a ucenicului, deoarece nu a parcurs în întregime prezentul manual până aici. Dacă vom fi silitori şi punctuali în efectuarea antrenamentelor, rezultatele nu vor întârzia prea mult.

Trebuie să alungăm orice urmă de îndoială şi să nu ne molipsim de scepticism, în acest sens este foarte bine să ne abţinem de la a povesti unor terţi despre exerciţiile noastre. Numai în cazul dobândirii constante a succesului şi a unei absolute încrederi este admis, uneori, să efectuăm în comun exerciţiile, principalul mobil fiind dorinţa de a-i convinge pe cei ce se îndoiesc. Trebuie să reţinem că cei doi participanţi la experiment trebuie să fie legaţi printr-o simpatie reciprocă, între ei fiind o prietenie armonioasă. Dacă sunt fraţi sau rude de sânge, succesul se va constata mai rapid, în cazul soţilor legaţi printr-o iubire puternică, datorită amestecului odelor, este posibil, de asemenea, succesul rapid al experienţelor. Cu cât

proprietăţile odice ale participanţilor sunt mai apropiate, cu atât rezultatul este mai sigur şi mai rapid. Desigur, cu cel puţin 2 ore înainte de desfăşurarea experimentului, amândoi trebuie să fie într-o stare de pură armonie sufletească.

De asemenea, ambele părţi trebuie să fie perfect sănătoase, deoarece orice indispoziţie fizică acţionează ca o frână, iar dacă agentul este cel indisponibil, aceasta poate provoca un insucces.

Desigur, este posibil un insucces întâmplător, dar nu trebuie să i se acorde prea multă atenţie şi nici nu trebuie să fim speriaţi. Speranţa de a realiza ulterior comuniunea sufletească cu rudele şi prietenii, la orice distanţă ne-am afla unii de alţii, reprezintă răsplata pentru eforturile de autoperfecţionare pe care le-am depus. **Ucenicul trebuie să creadă că, imediat ce a căpătat proprietatea de transmitere a gândurilor, va putea, prin intermediul acesteia, să facă bine celor ce-i sunt apropiaţi**. Cu cât oamenii se ocupă mai conştiincios de telepatie, cu atât mai mult cel ce aspiră d.p.d.v. etic către treptele cele mai de sus îşi va subordona aceste gânduri, pe când cei nearmonici nu vor putea realiza aceasta nicicând.

Pe când percipientul pe care l-am ales pentru experienţele noastre teleptice se antrenează încă în concentrrea gândurilor şi stare pasivă, problema noastră este călirea voinţei, într-o concentrare prelungită.

Dacă mergem pe stradă în spatele unei persoane, avem o minunată ocazie pentru aceasta.

Privim îndelung şi intens în creştetul capului persoanei respective şi avem o dorinţă puternică ca acesta să se întoarcă şi să privească înapoi spre noi. Înfăţişarea persoanei sau tot ce ne înconjoară nu trebuie să ne abată în niciun caz de la această idee, pe care trebuie să ne-o menţinem cu tărie, astfel încât ea să pătrundă în creierul celui aflat în faţa noastră.

Va trebui să ne imaginăm că ideile noastre pătrund,

ca ceva material, în ceafa persoanei ce păşeşte în faţa noastră şi se fixează bine acolo.

Desigur, la început experienţele nu vor fi încununate de succes. Dar nu trebuie să vorbim despre aceasta. Chiar dacă nu se înregistrează niciun fel de progrese vizibile, totuşi ne-am atins scopul – de a ne antrena voinţa în acest sens. Trebuie să fim convinşi că persoana, chiar dacă nu întoarce capul la comanda noastră mentală, va resimţi totuşi influenţa noastră, chiar dacă nu se va manifesta în niciun fel. În aceasta constă scopul antrenamentelor de transmitere a gândurilor. Exerciţiile trebuie efectuate zilnic, cel puţin odată, oriunde este posibil – la teatru, pe stradă, la serviciu, etc.

Dacă s-a realizat un oarecare succes în transmiterea dorinţelor proprii, se trece la următorul exerciţiu, mult mai dificil. Dacă întâlnim pe cineva pe stradă, îl vom obliga (exclusiv printr-o concentrare a voinţei) să o ia la dreapta sau la stânga, acolo unde vom dori noi. Privind drept în ochii persoanei respective, îi vom transmite în gând, cât mai repede, comanda noastră: „Trebuie să coteşti într-acolo, aşa vreau eu!”

Poate că nici în cadrul acestui exerciţiu nu se va înregistra vreun rezultat vizibil, el fiind mai dificil, datorită lipsei posibilităţii de a acţiona timp îndelungat asupra persoanei vizate. Deci vom fi nevoiţi să transmitem cu ajutorul privirii voinţa noastră persoanei respective. Aici ne va fi de folos privirea magnetică, în cazul acestei experienţe, persoana vizată va resimţi efectul puternicei voinţe ce o influenţează şi va intra în panică. Persoana îşi va manifesta vizibil neliniştea din interior, la care l-am împins datorită concentrării voinţei. Persoana va fi nehotărâtă când va trebui să o ia într-o parte sau alta.

Dacă experienţele vor fi efectuate în aer liber, va fi necesar, pentru început, să alegem străzi mai puţin animate, pentru ca prudenţa în cazul traficului prea intens să nu-i distragă atenţia ucenicului de la scopul exerciţiului.

După un timp oarecare, alături de exerciţiul de mai sus, putem efectua şi pe cel următor.

Este rugată o persoană care ne este prietenă, dar care este o persoană simpatică, care locuieşte foarte aproape de noi, dacă se poate în aceeaşi casă sau curte, sau la maximum câteva străzi distanţă, ca la momentul stabilit, în momentul precis (de preferat seara sau dimineaţa devreme) să renunţe, timp de 20 – 30 minute, la orice fel de activitate, să se aşeze cât mai comod şi să alunge cât se poate de energic orice fel de gânduri.

În acelaşi timp, ne vom aşeza şi noi cât mai comod în camera noastră, în linişte, şi vom evoca în mintea noastră chipul persoanei respective, străduindu-ne ferm să menţinem această imagine pe întregul interval al exerciţiului.

Apoi, cu cea mai mare concentrare de care suntem capabili, ne vom gândi că persoana respectivă trebuie să execute o anumită acţiune.

Şi aici succesul se obţine arareori, dar vom putea afla ulterior de la respectiva persoană în ce măsură am reuşit să o influenţăm. Dacă am reuşit să acumulăm suficientă forţă, vom alege o persoană cu un grad de rudenie mai îndepărtat, aflată la o distanţă mai mare. Este de la sine înţeles că trebuie să ne lege o simpatie reciprocă. Experienţele se vor efectua de 2 – 3 ori pe săptămână, timp îndelungat.

În timpul experienţelor cu persoane ce nu sunt de faţă, cel mai bine este să ne imaginăm că ne leagă un fir sau un tub, prin care transmitem percipientului gândurile noastre.

După ce ne imaginăm foarte clar chipul persoanei căreia îi sunt destinate gândurile noastre, trebuie să ne imaginăm că aceasta este aşezată în camera sa, relaxată, pasivă, apoi să ne adresăm acestei persoane, vorbindu-i întâi cu glas încet, apoi doar în gând. În acelaşi timp nu trebuie să uităm de imaginea firului de legătură.

Aceste exerciţii de influenţare la distanţă trebuie executate la început în starea de linişte şi relaxare cunoscută şi în completă singurătate. Este posibilă cunoaşterea în permanenţă a rezultatelor. În acest timp, prietenul sau ruda noastră, care s-a antrenat în permanenţă în realizarea stării pasive de concentrare, trebuie să fie capabilă pentru efectuarea experienţelor în comun. Chiar dacă nu se va obţine niciun fel de rezultate pozitive, folosul acestor exerciţii va fi mare, datorită dezvoltării voinţei pe care o favorizează.

Persoana receptoare se aşază cu spatele. Atunci ne vom aşeza imediat în spatele său şi luăm în mână un mic obiect oarecare, astfel încât percipientul, care trebuie să stea şi cu ochii închişi, nu va avea în niciun fel posibilitatea de a vedea obiectul respectiv. Apoi vom privi cu foarte multă atenţie obiectul şi îl proiectăm cu gândul în ceafa percipientului, imaginându-ne că creierul persoanei este descoperit şi putem aşeza obiectul în interior. Cu cât suntem mai capabili să ne concentrăm astfel, cu atât mai clar va apărea vederii interioare a celuilalt imaginea obiectului.

La început imaginea va apărea doar după o serie de repetări şi, mai întâi, doar ca o imagine ceţoasă, neclară: încet, încet, cu fiecare exerciţiu, imaginea va deveni tot mai clară, astfel încât percipientul va identifica cu precizie imagineamentală, descriind exact obiectul.

Mai întâi se efectuează antrenamentele cu unul şi acelaşi obiect, până când aceasta va fi identificat cu uşurinţă. Desigur, nu va trebui să divulgăm obiectul, ascunzându-l cu grijă. Dacă obiectul a fost identificat măcar odată, experienţele se continuă cu un alt obiect şi aşa mai departe.

Dacă ne-am antrenat suficient, fiecare în rolul său de emiţător sau receptor, vom inversa rolurile. Exerciţiul acesta va fi mai dificil, deoarece actualul agent este antrenat să recepţioneze şi invers. Dar cel ce a emis

gândurile va recepţiona cu mai multă uşurinţă, deoarece a reuşit să-şi perfecţioneze mai mult starea de pasivitate.

Dacă după schimbări repetate ale rolurilor (inversări), se reuşeşte eliminarea oricărei erori şi ambii participanţi au devenit la fel de buni emiţători ca şi receptori de gânduri, se trece la transmiterea de noţiuni abstracte cu ajutorul următoarelor exerciţii.

Agentul desenează pe o tablă aflată în spatele percipientului figuri simple. Percipientul, care ţine acum ochii deschişi, desenează, la rândul său pe o tablă figurile pe care le-a recepţionat. Exerciţiile vor continua până când figurile desenate de percipient vor fi identice cu cele desenate de agentul emiţător. Dacă rezultatele pozitive devin frecvente, se inversează rolurile celor doi. Antrenamentele continuă până când ambii participanţi vor obţine un succes deplin.

Apoi se transmit mental reprezentările cărţilor de joc. Mai întâi se transmit figuri: rege, damă, valet, apoi asul, iar dacă aceasta reuşeşte, se poate trece la diferite culori, transmiţând, de asemenea, diferite valori, de exemplu nouă de treflă, şapte de carou etc.

Ulterior exerciţiile se efectuează cu pietre de domino, percipientul trebuind să vadă cu ochii minţii punctele înscrise pe faţa pieselor de domino.

Apoi se trece la transmiterea nemijlocită a numerelor.

De pe un calendar se decupează cifrele de la 1 la 10, se lipesc fiecare pe câte un carton şi apoi se alege o cifră şi, la fel ca în cazul obiectelor, agentul priveşte cu atenţie cifra aleasă, încercând apoi proiectarea ei în mintea percipientului prin ceafă, în niciun caz nu se va trece la alegerea altei cifre până când precedenta nu va fi identificată cu claritate de percipient. După înregistrarea unui oarecare succes, se va trece, ca la exerciţiile precedente, la inversarea rolurilor între cei doi. De îndată ce ambele părţi au obţinut rezultate bune în ambele roluri,

se complică exerciţiul renunţând la cartoane şi încercând transmiterea mentală a numerelor. La început aceasta pare complicat. Exerciţiul reuşeşte totdeauna, cu răbdare şi perseverenţă.

Pentru menţinerea şi întărirea deprinderilor căpătate este bine, ca printre exerciţiile acestea, să se repete din nou exerciţiile simple iniţiale. Deci, dacă am reuşit transmiterea cu uşurinţă a cifrelor, vom modifica exerciţiul astfel: ne vom gândi mai întâi la o culoare foarte vie, apoi la un anumit miros şi gust, căutând să transmitem toate cestea percipientului.

După acest exerciţiu, se înţelege, vom trece la transmiterea de cuvinte, pentru a transmite în încheiere idei.

Transmiterea ideilor începe cu structuri simple; câte 2 – 3 cuvinte, care se înscriu pe o tablă, pentru a le avea permanent înaintea ochilor. Apoi se trece la structuri mai complicate.

Dacă ambii participanţi au devenit suficient de experimentaţi, transmiţând cu uşurinţă toate gândurile unul altuia (se interzice transmiterea unor gânduri foarte complexe), vor urma antrenamentele în transmiterea gândurilor exclusiv prin intermediul privirii.

După obţinerea de rezultate favorabile, între cele două persoane se aşază un paravan. Apoi se repetă toate exerciţiile, începând cu transmiterea imaginilor obiectelor, în ordinea de mai sus.

Agentul trebuie să-şi imagineze doar percipientul invizibil pentru el şi să se gândească la faptul că între ei există o legătură odică.

Dacă rezultatele acestor experienţe sunt satisfăcătoare, se poate mări distanţa dintre cele două părţi, mai întâi în camere diferite, apoi cât mai departe posibil.

Agentul poate transmite percipientului, mai ales,

comenzi pe care acesta din urmă trebuie să le îndeplinească. Se stabileşte, de asemenea, un sistem de control, care atestă că transmisia a avut într-adevăr loc. Desigur, legătura telepatică dintre cei doi trebuie întărită la extrem, cât mai mult posibil. Trebuie să se ajungă la posibilitatea transmiterii la mare distanţă a unei scrisori întregi.

Toate exerciţiile prezentate în acest capitol nu trebuie să depăşească durata de o oră. Excesele sunt interzise. Mai ales agentul nu trebuie să prelungească intervalul său de concentrare cu mai mult de 10 minute; este mai bine să se facă o scurtă pauză. şi, dacă obiectul sau dorinţa nu au fost aflate de percipient în intervalul de 10 minute, experienţa se repetă. Dacă timpul şi situaţia permit, aceste exerciţii se pot relua zilnic sau cel puţin de 3 ori pe săptămână.

Aplicaţiile practice ale acestor capacităţi astrale sunt cu adevărat nelimitate.

Pentru cei perseverenţi şi silitori, care au atins o anumită măiestrie în domeniul telepatiei nu mai există niciun fel de distanţe, pereţii sau chiar munţii nu-i mai separă pe unii de ceilalţi şi nici chiar oceanul nu mai poate fi obstacol. Dacă cei doi merg pe acelaşi drum, dacă îi leagă un sentiment de dragoste adevărată şi tind în egală măsură către lumină, ei vor învăţa în ce fel, dacă vor fi nevoiţi să se despartă, să aibă nu numai legături telepatice, dar să şi capete proprietatea de a se vedea unul pe celălalt de câte ori vor dori, de îndată ce vor căpăta proprietatea de a-şi exterioriza corpul astral.

3.6. MONDEISMUL

Monoideismul şi provocarea voită a somnului sau visele premonitorii pregătite anterior

Prin „monoideism” trebuie să înţelegem dezvoltarea totală a unei idei, dominaţia absolută a unei singure idei. Această stare poate fi de durată şi poate domina pe tot parcursul vieţii sau doar un interval scurt de timp, până la

atingerea scopului „monoideistic” propus.

Toate personalităţile istorice au fost într-o anumită măsură monoideizate. Ele şi-au propus un scop, care a devenit misiunea vieţii lor. Toate gândurile, dorinţele lor, toate faptele lor au fost orientate exclusiv către realizarea scopului propus, ei reuşind să realizeze ceea ce părea imposibil. Datorită concentrării permanente asupra acestui scop şi, implicit, reprimării tuturor celorlalte interese care i-ar fi abătut de la acest scop, toate capacităţile indivizilor respectivi s-au dezvoltat astfel, încât, oricât ar fi părut de îndepărtat, scopul a putut fi atins, ceea ce ar fi fost irealizabil pentru majoritatea oamenilor.

Dar nu numai indivizi, ci şi unele popoare se supun monoideismului.

Moda, diversele reprezentări ale întregii populaţii despre moralitate, obiceiuri, drepturi şi absenţa acestora, caracteristica generală a poporului şi diversele manifestări ale vieţii sociale, care influenţează uneori o ţară întreagă; ce altceva reprezintă acestea, dacă nu manifestări ale monoideismului care cuprinde masele populare, pătrunderea unei idei generale în rândul tuturor păturilor sociale?

Monoideismul este autosugestia atotputernică. La fel cum cel hipnotizat este obligat să execute tot ce-i comandă cel ce l-a hipnotizat, fiinţa noastră astrală este nevoită să se străduiască să îndeplinească pe orice cale misiunea pe care i-o impunem, dar noi nu ne despărţim nici în vis de monoideismul nostru.

Această problemă este ca o greutate pe umerii fiinţei astrale, deoarece aceasta este nevoită, odată cu adormirea conştiinţei diurne, să se pătrundă de această idee atotstăpânitoare; de aceea fiinţa astrală este nevoită să-şi încordeze toate puterile, pentru a scăpa de această povară, îndeplinind dorinţa dominantă a fiinţei noastre.

Cu cât în stare de veghe suntem capabili să ne concentrăm mai mult gândurile asupra muncii noastre, cu

atât ne vom putea elibera mai deplin de toate influenţele contrare şi ne vom putea concentra toate eforturile, în vederea îndeplinirii în cele mai bune condiţii a scopului propus.

Cu cât vom reuşi să ne concentrăm asupra unei idei înainte de a adormi, cu atât vom reuşi mai bine să o luăm cu noi în starea de somn şi realizarea succesului va deveni mai sigură, deoarece conştiinţa astrală, după ce vom adormi, intră într-o stare de concentrare, de stres, care face toate eforturile să o depăşească. De aceea, fie că muşchii acţionaţi de nervii motori permit realizarea într-o stare mai relaxată a activităţii dorite, fie că vom avea un vis, în care ni se va arăta soluţia problemei ce ne frământă.

Adesea, la trezire, găsim cu uşurinţă rezolvarea problemelor asupra cărora ne-am chinuit în zadar în ajun.

Monoideismul transferat în somn şi vis produce o încordare însemnată a forţelor noastre psihice normale, eliberând proprietăţile magice latente în noi. Pentru un ucenic aceasta are un efect ajutător, similar forţei unei dorinţe puternice, de aceea trebuie folosită această proprietate cât mai des, deoarece starea monoideistică va conduce la clarviziune şi telepatie, dându-ne puteri ce nu le avem în stare de veghe.

Monoideismul ne poate face, de asemenea, independenţi în faţa timpului şi spaţiului, fără a recurge la hipnoza pe care am respins-o, deoarece ne lipseşte de voinţa proprie şi ne dă pe mâna altei persoane. Dar ne putem face autohipnoza pe care o vom dezbate mai la finalul cărţii.

Care este folosul practic pe care îl poate avea un om aflat în stare de somn monoideistic? Cât de utilă este această stare pentru artişti, savanţi, comercianţi şi, în general, pentru toată lumea, dacă va fi folosită corect!

Această stare nu trebuie folosită pentru scopuri rele sau egoiste, deoarece va înceta influenţa sa asupra noastră.

Toate capacităţile psihice dobândite şi descrise în prezenta lucrare vor putea fi folosite numaispre bine desigur, iar la rău, numai când aceasta va fi întâmplătoare şi nu din voinţa noastră. Cel ce va dori să-şi folosească proprietăţile extraordinare pentru a face rău este desigur, pe o treaptă atât de joasă a scării valorilor umane, încât nu va putea înţelege, din fericire, cele prezentate în capitolele de faţă.

Efectul majorităţii capacităţilor magice trebuie să se propage până la anumite limite; acest hotar nu trebuie, în niciun caz, încălcat, dacă cel ce experimentează nu doreşte să-şi facă singur rău.

Monoideismul ne poate fi util şi în serviciu.

Cei ce au o activitate intelectuală mai ales, pot folosi cu succes monoideismul; în fiecare dimineaţă se pot bucura de inspiraţie sau pot constata că ştiu rezolvarea prolemelor ce-i frământă.

Se pot obţine, datorită acestei stări, explicaţii pe care nu le-aţi fi putut obţine pe vreo altă cale.

Şi cât de uşor se reţine totul în memorie în timpul somnului monoideistic! Toţi îşi amintesc cât de util este, înainte de culcare, să reciteşti lecţia pentru a doua zi şi să-ţi pui apoi caietul sub pernă. Am procedat astfel din instinct şi, în majoritatea cazurilor, cu folos.

Atunci când ne concentrăm asupra muncii noastre, este folositor să o transferăm în starea de vis, fiind ultimul gând înainte de a adormi. Nu bănuiam, dar în clipa în care ne cufundăm în somn cu ochii închişi, fiinţa noastră astrală îşi începe activitatea şi fixează pe creierul nostru, spre exemplu, lecţia ce nu a fost încă bine fixată. Rezultatul este că dimineaţa ne trezim cu lecţia învăţată, deşi nu am citit-o decât o singură dată, seara la culcare.

Aşezarea caietului sub pernă nu este de loc ceva fără importanţă, deoarece caietul, îmbibat de odul nostru, se află toată noaptea în contact nemijlocit cu noi, ceea ce este foarte util pentru activitatea corpului nostru astral.

Adesea, în somn au putut fi rezolvate probleme ce nu au putut fi soluţionate în stare de veghe. Desigur, este necesar ca această soluţionare să fie precedată de o intensă activitate de gândire, în stare de veghe, la obiectul respectiv, indiferent de caracterul – teoretic sau practic – al acestuia. Spiritul, insatisfăcut de faptul că nu a aflat soluţia în stare de veghe, continuă activitatea sa şi în stare de somn, soluţia apărând la fel ca momentul de inspiraţie în stare de veghe.

În lucrarea sa „De tabaco” (CU, 86), medicul Magnenus suune: „odată, în vis, am primit indicaţii privind un leac deosebit de eficace, după ce, înainte de a adormi, m-am gândit foarte intens la unul din pacienţii mei. De cum am folosit medicamentul, s-a constatat o ameliorare”.

Deci, acolo unde corpul astral nu ne poate influenţa sub forma viselor, sarcina monoideistă va fi îndeplinită prin intermediul stării de somn. Artiştii şi savanţii, care adorm în timpul unei activităţii intelectuale complexe, o găsesc dimineaţa pe deplin finalizată, deşi în ajun au lăsat-o baltă într-un punct foarte dificil.

Datorită stării de surescitare, ei au acţionat într-o stare apropiată de a lunaticilor, rezolvând problema. Exemplele de acest fel sunt nenumărate.

Secretarul de stat Hoppe şi-a încheiat în somn o lucrare de examen, spre marea sa satisfacţie (Schindler. „Viaţa spirituală magică”, pag. 25). În culegerea „Revista cercetărilor psihice” (V, t. III, 88), profesorul Wener menţionează următoarele: „Când era elev, a trebuit să transforme o idee în două versuri greceşti. Nu a reuşit aceasta şi a adormit, în vis el a văzut cum şi-a finalizat perfect lucrarea. La trezire nu-şi mai amintea nimic, dar, spre marea sa uimire, a găsit pe masă lucrarea terminată, scrisă de propria sa mână”.

Acelaşi lucru s-a petrecut cu profesorul Reich, care, după eforturi zadarnice de a întocmi raportul de seară, l-a răzbit somnul şi s-a dus la culcare. Dimineaţa şi-a găsit

raportul gata pe masă, scrisul fiind al său propriu.

Foarte interesant este cazul prezentat în continuare, când monoideismul transferat în stare de somn a dus la clarviziune şi vedere la distanţă (televiziune). Un prim caz de acest fel este preluat din „Revista de analiză a comunicărilor spirituale" a lui Moritz (IV, 75 – 78). „Unui casier i s-a furat o sumă mare de bani publici; hoţul – un om de serviciu – a dispărut împreună cu banii; casierul, neavând posibilitatea să compenseze faptul, s-a adresat cu rugăminţi tuturor prietenilor şi cunoştinţelor, chiar celor mai puţin apropiate, dar totul era zadarnic; mâhnirea sa era tot mai mare, mai ales că peste câteva zile trebuia întocmită balanţa de plăţi. Noaptea i s-a năzărit că cineva vorbea parcă cu el:

El s-ar putea duce pe strada cutare, într-o anumită clădire; clădirea şi strada i-au fost indicate atât de exact cu ajutorul caselor şi locurilor din preajmă, încât nu se putea înşela, în clădirea respectivă el va trebui să urce două scări, dar să aibă grijă să nu cadă pe cea de-a doua, şi va primi banii necesari. Apoi, a doua zi, la el a venit un prieten, căruia casierul i-a povestit întâmplarea şi de la care a aflat cine locuia în casa şi la etajul respectiv, căci casierul nu ştia. Omul respectiv îi era necunoscut; el şi-a amintit doar că l-a zărit odată, într-o societate foarte numeroasă. Casierul nu acorda atenţie viselor şi, pentru prima oară s-a hotărât, în ziua următoare, să dea curs presimţirii sale, pentru a avea conştiinţa că a făcut tot ce-i sta în putere pentru a preîntâmpina nenorocirea ce urma să se abată asupra sa. Deci s-a dus acolo, a urcat prima scară şi, amintindu-şi de pericolele din vis referitoare la cea de-a doua scară, a păşit cu multă grijă pe treptele acesteia. Era aproape sus, când, deodată, s-a deschis brusc o uşă în dreapta şi, din smucitură, rama uşii a zburat în jos pe scara pe care urca casierul.

Teribil de încurcat şi sfios, casierul s-a adresat persoanei pe care o căuta, dar s-a liniştit îndată, căci cel în

cauză era foarte binevoitor; spre uimirea casierului, la solicitarea sa sfioasă, acesta a răspuns:

„De ce nu aţi venit mai din timp? Ieri am împrumutat cuiva o sumă mai mare decât cea pe care o solicitaţi, v-aş fi dat-o cu plăcere dv”. El a îndeplinit rugămintea casierului şi l-a salvat de la dezastru.

Despre cazul ce urmează povesteşte doctorul Carl du Presle în lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii”, II, pag. 263: următoarele” în cazul lui Tritemiu se poate identifica, de asemenea, reportul monoideistic; faptele le voi relata mai jos.

Despre cum şi-a întocmit „Stenografia”, acesta îi scria prietenului său Arnold Bost:

„Am preluat-o, desigur, dar nu de la cineva anume, ci datorită unei mărturisiri, dar nici eu nu ştiu cum. În acest an m-am ocupat foarte mult de toate acestea şi eram disperat ca de ceva imposibil; noaptea, când am adormit ostenit de gânduri, mi-a apărut în vis ceva, care mi-a zis: „Tritemiu, ceea ce ai tu în cap nu sunt lucruri inutile şi, deşi nu sunt imposibil de realizat, nici tu şi nici altul din preajma ta nu le puteaţi inventa”.

Şi eu i-am spus: dacă sunt posibile, spune-mi, te implor, cum? Şi atunci el şi-a deschis gura şi m-a învăţat, pe rând, tot cu de-amănuntul şi mi-a arătat, cât de uşor se poate face ceea ce am gândit zadarnic eu multe zile de-a rândul. Mă jur pe Dumnezeu: adevăr grăiesc şi nu minciună!”

În anii adolescenţei sale Tritemiu mai văzuse un astfel de vis. Tatăl său vitreg l-a crescut pe Tritemiu în ignoranţă, deşi acesta din urmă simţea în sine setea de nestins a cunoaşterii. Timp de un an întreg el şi-a încredinţat, în post şi rugăciune, gândurile şi dorinţele sale lui Dumnezeu şi, în fine, în al cincisprezecelea an al vieţii sale a fost răsplătit cu un vis, pe care el îl numeşte vedere cerească.

Noaptea el a văzut în vis un tânăr în haine

strălucitoare, cu două table în mâini – una era plină de litere, cealaltă de desene. Tânărul i-a spus: alege-ţi din cele două tabla care-ţi place”.

Şi deşi pe atunci Tritemiu nu ştia carte, el a ales totuşi tabla cu scriere, căci această ştiinţă era singura dorinţă a inimii sale, unicul gând care-i ocupa sufletul zi şi noapte. Apoi tânărul i-a spus: Iată, Dumnezeu ţi-a auzit ruga şi ţi-a dat ce ai dorit, chir mai mult decât ţi-ai fi putut dori. (Cuiul de argint: Tritemiu).

Operele dramatice şi simbolismul sunt pătrunse în prezent de puternice accente de viziune la distanţă.

Foarte multe exemple de acest fel le aflăm în literatură. Cine a fost atent la exemplele pe care le-am grupat aici (Du Presle: vedere la distanţă şi telepatia) va recunoaşte de fiecare dată introducerea: cineva, copleşit de o mare tristeţe sau agitat de altceva, şi-a transferat în starea de somn grijile şi autosugestia şi a avut o clarviziune, care a pus capăt tristeţii sale. Norke povesteşte: „soţia unui negustor a pierdut la Paris, în drum spre casă, nişte hârtii de mare importanţă şi refăcând zadarnic drumul înapoi fără niciun rezultat, a considerat pierderea ireparabilă. Trei zile mai târziu ea a visat că se afla pe strada St. Honore şi că un om îmbrăcat în roşu îi ridică hârtiile căzute pe jos. Dimineaţa ea şi-a povestit visul şi, cum a ieşit din casă, a întâlnit pe stradă un om în haine roşii, pe care l-a recunoscut a fi cel din vis. Ea a intrat în vorbă cu necunoscutul şi în aceeaşi zi el i-a adus hârtiile pe care le avea acasă”. (Norke: Despre Fatalism, 96).

Un monoideism deosebit de puternic se află la baza aşa numitelor apariţii ale morţilor (în momentul morţii lor). Monoideismul poate acţiona, de asemenea, posthipnotic. Există suficiente exemple de transferare a monoideismului dincolo de mormânt, în viaţa de apoi. Îndeplinirea dorinţei a avut loc imediat după moarte.

Somnul monoideistic poate fi utilizat în scopuri

terapeutice. Dorinţa puternică de vindecare, care se exprimă cu tărie în fiecare seară, va fi de fapt cauza vindecării, numai că bolnavul trebuie să stăpânească la perfecţie capacitatea de concentrare a ideilor, pentru a elimina în totalitate din minte imaginea bolii şi durerilor ce o însoţesc.

În monoideism este, desigur, necesar exerciţiul, antrenamentul permanent. Mai întâi se cer lucruri simple, uşor de îndeplinit, de pildă să ne trezim dimineaţa vioi şi veseli sau să ne trezim la o anumită oră.

Pentru exerciţiu se poate citi înainte de culcare, o dată sau de două ori, o mică poezioară (până la 8 versuri), concentrându-ne atenţia ca, în dimineaţa următoare, să ştim pe de rost poezioara.

Încet încet se trece apoi la probleme mai complexe, înainte de a ne culca (nu mai târziu, desigur, de ora 10 seara) vom începe o activitate (lucrare) ce ni se pare foarte dificilă. De cum am ajuns în punctul care ne produce multe necazuri sau este de neînţeles, aici întrerupem lucrul şi ne ducem la culcare, încredinţând rezolvarea problemei monoideismului.

Este de la sine înţeles că, folosind somnul monoideist, ne putem elibera de toate viciile noastre şi de toate obiceiurile rele, favorizând mersul nostru înainte, în legătură cu forţa dorinţei, această stare ne poate ajuta îndeosebi în atingerea armoniei şi a fericirii sufleteşti.

Ucenicul trebuie să fie atent numai să suprime cu mare grijă toate gândurile ce-l pot abate de la cele ce are de făcut şi nu au niciun fel de legătură cu cele cărora le-a aplicat monoideismul. Mai departe el trebuie să caute să treacă în starea de somn intenţia sa, ca ultima idee înainte de a dormi, ceea ce el va realiza, desigur, dacă nu va înceta să se gândească la aceasta, până când ochii i se vor închide de somn. Totodată, el trebuie să se pătrundă pentru întreaga perioadă de dorinţa ca lucrarea sa să poată fi realizată în cursul nopţii. Despre tehnica puţin

complicată a monoideismului nu mai este nimic de spus. Ucenicul va descoperi singur folosul pe care-l aduce această stare şi va învăţa diversele moduri de a-l folosi.

Deoarece monoideismul apare foarte des în vise, în timpul somnului, este locul să vorbim aici despre somn şi vis.

3.7. VISELE

Există trei tipuri de vise, şi anume:

1). Visele care apar datorită unei tulburări interne a organismului. Visele din această categorie sunt deseori foarte chinuitoare şi se produc de cele mai multe ori înainte de miezul nopţii.

2). Visele ce pot fi provocate de factori exteriori.

3). Visele premonitorii; acestea se produc de cele mai multe ori spre dimineaţă.

Visele care se produc din cauza unei tulburări a organismului reprezintă senzaţii care apar sub forma unor evenimente în vis. În acest sens sângele, nervii şi toate organele interne generează vise. Dacă chiar înainte de culcare ne-am încărcat stomacul sau la cină am mâncat alimente greu digerabile, dacă dormim într-o poziţie care împiedică respiraţia, dacă nervii noştri şi sângele sunt excitate şi ne aflăm în stare febrilă, vom fi chinuiţi de vise.

La fel, toate dereglările fizice, chiar cele mai slabe, când au apărut datorită activităţii de menţinere şi hrănire a organismului, care nu încetează nici în timpul somnului, produc vise. Aceasta se petrece, aşa cum s-a mai amintit, în majoritatea cazurilor la începutul somnului, iar la cei ce merg la culcare la oră fixă, de obicei, înainte de miezul nopţii.

Trebuie să menţionăm că orice om vede vise de acest fel, chiar şi vise din tipul al treilea, doar că nu-şi amintesc de ele, de aceea susţin că ei nu văd niciun fel de vise.

După conţinutul acestor vise putem trage, de cele mai multe ori, concluzii privind natura dereglărilor din

organism. Astfel, situaţiile de pericol de moarte se explică prin boli cardiovasculare şi exces de sânge (tensiune); respiraţia îngreunată provoacă vise despre înghesuială, munci grele, urcuş în munte şi diverse pericole de sufocare sau înec; când sângele se urcă la cap, visul este dominat de furie, iar în cazul unor probleme de digestie apar în vis banchete de gală şi desfătări culinare, etc.

Pentru noi acest tip de vise nu are niciun fel de importanţă, deci vom trece la visele provocate de influenţe exterioare.

Dacă în timpul somnului vântul aduce prin fereastra deschisă parfumul florilor, de cele mai multe ori vom visa vise foarte plăcute.

Visele noastre sunt influenţate, de asemenea, de zgomote ce se repetă periodic, ritmic, de exemplui ploaia ce cade monoton, care, de cele mai multe ori, determină un vis în care asistăm la un concert, în care se repetă aceeaşi melodie. Furtuna ce bate în fereştri poate determina un vis plin de peripeţii, de pildă cu nişte bandiţi care umblă să ne spargă uşa.

Zgomotele şi mai puternice pot provoca vise pline de întâmplări cumplite.

Este deci pe deplin înţeles că putem provoca anumite vise prin acţiuni exterioare. De aici ucenicul poate trage de fiecare dată un folos, când ştie cum să evite visele care apar din diverse cauze exterioare.

Un mare număr din visele noastre rele este produs de influenţa fiinţelor inferioare. Există momente în viaţă, când suntem cu predilecţie supuşi influenţei acestora. Atunci este foarte potrivit ca, prin provocarea voită a unor vise plăcute, armonice, să restabilim echilibrul nostru sufletesc.

Se poate întâmpla să fie nevoie să provocăm vise pentru aducere aminte.

Dacă noi dăm atenţie unui anumit eveniment, ale

cărui amănunte sunt uitate şi pe care trebuie să ni le amintim datorită anumitor circumstanţe, sau unor anumite culori sau mirosuri, în majoritatea cazurilor este suficient ca cel ce doarme să oblige anumite simţuri ale sale să perceapă aceste nuanţe sau mirosuri în timpul somnului, pentru a apărea visul ce redă evenimentul respectiv.

Să luăm, de pildă, cazul unei întâmplări complet uitate, ce s-a petrecut cu o mătuşă în tinereţea ei.

Memoria ne joacă feste şi nu mai ţinem minte decât ceva foarte vag; ne amintim însă cu exactitate că mătuşa era o admiratoare ferventă a mirosului de lavandă şi avea în toate dulapurile această plantă puternic mirositoare, levănţica.

Pentru noi era o mare plăcere vizita la mătuşica şi glumele privind levănţica uscată.

Deci, pentru a îndeplini prescripţiile privind visele provocate în vederea împrospătării memoriei, trebuie să simţim acest miros atât înainte de culcare cât şi în timpul somnului, pentru a provoca visul care va clarifica evenimentul respectiv. Amintirea clară la trezire depinde de o bună concentrare a ideilor, asupra căreia ne-am antrenat înainte de a adormi.

Şi în scop terapeutic, ca şi în scop educativ – ca cel mai eficient mod de educare – putem folosi metoda provocării viselor.

Aceasta este o hipnoză sui-generis, în care influenţarea se exercită sub forma visului. Astfel, hipnoza în somn, pe timpul viselor, se deosebeşte de cea reală prin faptul că nu necesită niciun fel de constrângere şi nu poate provoca niciun fel de subjugare a voinţei, în cazul hipnozei noastre din vis, cel ce doarme şi visează devine doar mult mai receptiv la sfaturile bune decât cel ce este în stare de veghe, ceea ce permite exercitarea unei mai bune influenţe asupra energiei sale vitale. Ucenicul trebuie nu numai să aibă grijă de propria sa dezvoltare etică, dar să o şi transforme în practică, aplicând **legea dragostei şi**

iubirii şi sfătuind în acest sens pe rudele şi prietenii săi apropiaţi, sau trezindu-le cel puţin dorinţa de a merge înainte, de a progresa. De asemenea el trebuie să tindă spre a alina suferinţele şi a vindeca bolile lor. În acest scop, alături de magnetismul curativ, îi poate sluji şi provocarea de vise; în timpul somnului cu vise influenţa asupra sufletului şi trupului este mai mare. Visele rele, coşmarurile, ne agită, ne fac să ne trezim slăbiţi şi obosiţi. Cât de mult ne costă uneori să ne revenim după un vis rău şi atingerea stării de linişte anterioare. Un asemenea vis poate să ne influenţeze sentimentele şi chiar faptele chiar şi o zi întreagă. Dimpotrivă, după un vis armonic, plăcut, ne trezim împrospătaţi şi înviorați, sufletul ne este calm şi liniştit, în armonie, timp îndelungat simţim ecoul fericirii pe care o putem resimţi, în mod normal, doar în vis.

Acum vom aplica în practică influenţa vieţii din vis pentru a ne aduce pe noi înşine şi pe cei din jurul nostru într-o stare sufletească armonică. Folosind această metodă în caz de boală, vom putea trezi forţele vitale şi curative şi le vom putea sprijini, vom putea interveni, de asemenea, în educaţia copiilor noştri.

Pentru ca aceasta să fie posibil, atât la provocarea acestor vise propriilor noastre persoane cât şi celorlalţi, trebuie să avem în atenţie următoarele reguli:

— Cu cel puţin 2 ore înainte de culcare nu trebuie să se mănânce mult. Cina trebuie să fie totdeauna moderată şi nu este voie să se bea băuturi alcoolice şi excitante. Prin urmare, nici acool, nici cafea, ceai etc;

— Timp de cel puţin 2 ore înainte de culcare se interzice orice fel de solicitare a minţii, între cină şi ora de culcare trebuie să rămânem liniştiţi şi paşnici, să învăţăm cât mai puţin şi să ne gândim doar la lucruri curate şi care înalţă sufletul;

— Înainte de culcare nu trebuie să ne ghemuim, ci să adoptăm o poziţie relaxată, cu tot corpul întins cât mai comod şi, în funcţie de starea fiecăruia, pe spate sau pe o

parte, după dorinţă.

Poziţia culcat pe partea stângă este mai puţin recomandată datorită influenţei asupra inimii, iar poziţia pe burtă trebuie interzisă. Trebuie să ne culcăm cu capul orientat spre nord (faţa privind către sud);

— Trebuie să avem grijă ca în cameră să pătamdă în permanenţă lumina, când vrem să avem un vis, nu trebuie să dormim în cameră întunecoasă, ci luminată puţin eventual o veioza cu o lumină mată, de culoare roz, bleu pal sau verde deschis;

— Atât înainte de culcare cât şi pe timpul somnului cu vise trebuie să fie cea mai deplină linişte;

— Camera celui ce doarme trebuie parfumată discret cu un miros plăcut, nu greu, de flori. Parfumul este interzis. Unde nu există flori naturale, trebuie să lăsăm complet deoparte gândul de a acţiona asupra organelor olfactive;

— Unde este posibil, se va folosi o muzică liniştită, odihnitoare, care favorizează cufundarea într-un somn liniştit. Cele mai potrivite sunt instrumentele următoare: pianul, harpa, flautul şi chitara, conform dorinţei celui ce trebuie să doarmă. Este bună şi o cutie muzicală, cu melodii melancolice;

— Cel ce doreşte să vadă anume vise, imediat ce s-a culcat în pat, trebuie să nu mai scoată nicio vorbă. Dacă nu vrea să apeleze la o persoană de încredere, va trebui să execute timp de 10 – 15 minute exerciţiul de concentrare a gândurilor asupra direcţiei pe care doreşte să o ia visele. Apoi îşi pune în funcţiune cutia muzicală, miroase o floare parfumată, ia o poziţie comodă şi se cufundă în gânduri armonice şi înălţătoare, orientate, de asemenea, către visele dorite, până când adoarme. De asemenea, concentrarea gândurilor va avea ca scop amintirea după trezire a tuturor amănuntelor visului. Dacă participă şi o persoană de încredere, după ce subiectul adoarme, aceasta se pleacă la urechea sa şi, fără a-l atinge, îi

şopteşte rar şi convingător, ce anume să viseze în timpul somnului său.

Intre momentul în care subiectul a adormit şi cel în care i se spune la ureche subiectul visului trebuie să treacă o oră, pentru ca somnul să fie suficient de adânc, fapt de însemnătate pentru rezultatul experienţei. Nu trebuie să-l strigăm pe nume pe cel adormit, deoarece se poate trezi sau devine agitat, deci contravine condiţiilor de obţinere a succesului experimentului.

Dacă este vorba de a se debarasa de un viciu sau obicei rău, persoana de încredere trebuie să atragă cu insistenţă atenţia celui adormit asupra urmărilor nefaste ale faptelor sale şi să-l povăţuiască de bine. Dacă subiectul începe să se agite, îl vom ţine de mâini până când se va linişti şi va adormi din nou profund;

— Cel ce va acţiona ca persoană de încredere pentru un alt subiect, va trebui să procedeze ca mai sus.

În ceea ce-i priveşte pe copii, nu se vor face preparativele de mai sus. După ce somnul copilului, liniştit şi profund, a durat cel puţin o jumătate de oră, se face operaţiunea de sugestionare, ca mai sus. Dacă între copil şi cel ce-l sugestionează este o relaţie de simpatie, un grad apropiat de rudenie sau o dragoste puternică, este util ca persoana adultă să se culce uşurel alături de copil şi să-l îmbrăţişeze strâns, pentru a se amesteca odurile, dar cu grijă, ca acesta să nu se trezească. Apoi trebuie să se apuce cel puţin una din mâinile copilului, iar cealaltă mână a adultului se aşază pe creştetul copilului, spunând în şoaptă cele cuvenite, la urechea copilului, cu grijă pentru a fi la nivelul de înţelegere a-l acestuia.

Această metodă de educaţie este mai eficientă decât oricare alta şi poate fi denumită „educaţie astrală”.

Desigur, nu trebuie ignorate metodele pedagogice cunoscute, dar trebuie folosite permanent în îmbinare cu

cele ale „educaţiei astrale”. După un timp se va vedea că situaţia şi comportamentul copilului se îmbunătăţesc.

Numai pe această cale se poate obţine un rezultat apropiat de idealul adevăratei educaţii, astfel încât copilul să vrea şi să facă bine nu datorită recompenselor, ci din iubire, să nu facă rău nu din teamă, ci din ură faţă de rău.

Mamele îndeosebi pot educa astfel pe copiii lor, scutindu-i de alte convingeri.

Arta de a produce anumite vise ne conduce la cea de-a treia categorie de vise, cele premonitorii. Desigur, acestea pot fi provocate artificial. De aceasta ne-au convins preoţii din vechime, care cunoşteau perfect această artă. În temple se realiza provocarea somnului magic, care genera posibilitatea de a scurta viitorul şi de a prezice lucruri ce nu puteau exista în conştiinţa obişnuită a oamenilor.

Pentru a provoca aceste vise se vor folosi aceleaşi metode ca şi în cazul celorlalte, doar că este necesară o forţă deosebită a concentraţiei şi folosirea monoideismului. Dorinţa noastră se poate împlini în două moduri; – fie sub forma unui vis cu conţinutul dorit.

— Fie sub forma unei soluţii a problemelor ce ia forma dorită.

Tălmăcirea viselor premonitorii este, de cele mai multe ori, foarte dificilă. Aici nu pot fi respectate niciun fel de reguli; tălmăcirile sunt extrem de individuale, de aceea a vedea în vis un şarpe înseamnă pentru unul un prieten mincinos, pe când altuia îi indică înţelepciune.

De aceea, cărţile de tălmăcire a viselor nu sunt prea utile, cel mai bine este să ne ghidăm după experienţa proprie. Se notează toate visele clare, îndeosebi cele din dimineaţă, comparându-le cu evenimentele ce au loc. Aceasta va conduce cu timpul la întocmirea unei cărţi de tălmăcire proprii, visele căpătând scrisul pe care trebuie să îl aibă. Admiţând doar visele de provenienţă materială, organică, ne privăm de un minunat mijloc de a pătrunde în

lumea de dincolo.

3.8. CLARVIZIUNE ŞI CLARAUDIBILITATE

Prin clarviziune înţelegem, de obicei, capacitatea de percepere a tuturor fenomenelor lumii substanţiale fine, care nu sunt accesibile simţurilor noastre trupeşti în stare normală, ca şi această lume în genere, sub formă de imagini, cu ajutorul vederii interioare sau capacităţii de a percepe impresii printr-o sensibilitate deosebită a vederii oculare.

Clarviziunea nu este limitată nici în timp, nici în spaţiu. Dacă recepţionăm evenimentele lumii astrale sub forma unor imagini care se referă la un alt timp decât cel prezent, ar fi mai corect să denumim această capacitate, vedere la distanţă.

Clarviziunea sau vederea de la distanţă depind de una şi aceeaşi cauză. Cine este clarvăzător are şi capacitatea vederii la distanţă. Este mai important să deosebim imaginile furnizate de vederea obişnuită decât cele date de vederea interioară.

Din diverse studii reiese că toate substanţele se află în stare de emisie permanentă de radiaţii. Aceste radiaţii formează un al doilea corp (asemănător primului, adică un adaos la corpul material).

Mai cunoaştem, de asemenea, că forma de stare a materiei accesibilă simţurilor noastre, nu este singura formă existentă. Ştim că putem percepe doar un anumit număr de oscilaţii materiale şi că un număr mult mai mare de diverse oscilaţii se pierd fără urmă pentru noi.

Deci, dacă putem contempla sau vedea aceste adaosuri, radiaţii şi diverse oscilaţii astrale, această formă de materie rarefiată, suntem clarvăzători.

Aşa cum am amintit, trebuie să transmitem această contemplare celui de al şaselea simţ al nostru, cel interior sau psihic. Aceasta trebuie făcut cu ajutorul vederii interioare. Aflându-ne în această stare privim, ca să zic

aşa, cu creierul, adică cu privirea sufletului, care trebuie să vadă clar şi plastic totul. Această privire a sufletului a apărut în majoritatea cazurilor în prima treaptă a dezvoltării şi, apoi, face loc vederii reale, dar se poate dezvolta astfel, încât va fi în stare să înlocuiască în întregime contemplarea reală. Clarviziunea spirituală are nevoie de ochii obişnuiţi, fizic, numai în timpul antrenamentelor, în caz contrar nu, deoarece clarvăzătorul, cu ajutorul simţului psihic, poate vedea şi cu ochii închişi ce se petrece în spatele său. Clarviziunea cu ajutorul ochilor obişnuiţi este, de cele mai multe ori, un stadiu târziu de evoluţie a vederii interioare, dar poate apare, de asemenea, şi sub forma unei urmări directe a exerciţiilor de antrenament. Datorită antrenamentelor sistematice ochii vor deveni mult mai sensibili, încât vor sesiza oscilaţiile lumii substanţiale fine. Astfel ochii vor deveni senzitivi. Nu trebuie să credem că aceasta ar dăuna ochilor.

Starea senzitivă este o stare normală, proprie tuturor fiinţelor vii. Aşa numita noastră cultură, ostilă oricărei activităţi astrale, ne-a adus în stare de a percepe numai lumea strict materială. Pe această bază incompletă şi şubredă ne-am construit noi întregul nostru orizont; ne-am îndopat cu ştiinţă, care conţine o mare cantitate de erori, căci se bazează pe eroare. Aceasta ar fi egal cu a construi o casă fără ciment, var şi liant, punând doar cărămizile una peste alta.

Dovada că starea de senzitivitate este o stare normală o aduce lumea animală. Un observator atent se convinge de multe ori pe exemplul animalelor sale domestice au proprietatea de clarviziune. Câinii latră, scheaună, stau cu coada între picioare şi manifestă toate semnele unei frici puternice; evident, ei se tem de ceva ce există pentru ei, dar nu şi pentru noi. Ceva asemănător se poate constata la cai, despre aceasta putând să povestească mulţi călăreţi şi vizitii cu experienţă. Oamenii

de ştiinţă au avut deseori ocazia să constate astfel de manifestări la popoarele sălbatice – sensibilitate, clarviziune şi claraudibilitate.

Dacă clarviziunea naturală s-a accentuat, apare capacitatea de vedere la distanţă (televiziune). Timpul şi spaţiul dispar şi evenimentele secolelor demult apuse trec prin faţa noastră atât de clar, de parcă am vedea acum aici evenimentele desfăşurate. Şi viitorul îşi înlătură puţin vălul în faţa noastră şi vom vedea acţiuni şi evenimente ce trebuie să aibă loc până la amănunte aşa cum s-au arătat ochilor noştri. De aici rezultă că nu există niciun fel de timp – prezent, trecut, viitor – ci numai un prezent infinit. Şi spaţiul nu prezintă pentru clarvăzători niciun fel de obstacole. Dimensiunile pământene nu au niciun fel de importanţă şi, cu atât mai mult, nu sunt obstacole materiale. Clarvăzătorul poate sta într-un beci adânc şi, cu toate acestea, poate vedea dintr-odată un eveniment ce a avut loc pe un alt continent. Pentru el obstacolele materiale pur şi simplu nu există. Aceasta dovedeşte încă odată că substanţa (materia) există numai în imaginaţia noastră.

Clarviziunea şi viziunea la distanţă apar foarte des prin surprindere, fără exerciţii premergătoare. Cea mai mare parte a oamenilor a fost, cel puţin odată în viaţă, clarvizatori. Dar în majoritate lor şi-au format atunci nişte reprezentări incorecte sau explicaţii incomplete ale fenomenului pe baza fanteziei bolnave, a unui defect de vedere sau halucinaţiilor etc. Puţini vor fi de acord că imaginea văzută care aparţine unei alte, lumi, este la fel de reală ca şi ei înşişi. Desigur, ei nu-şi pot aminti că ei înşişi au favorizat apariţia acestui fenomen, prin faptul că au privit timp îndelungat la un obiect strălucitor sau la suprafaţa apei.

Experienţa conform căreia clarviziunea se poate provoca privind timp îndelungat suprafaţa strălucitoare a unei pietre şlefuite sau un obiect luminos este veche de

când lumea. Ne putem referi la colierul purtat de primii preoţi evrei, format din 12 pietre preţioase, sau la cheile fermecate din vechime; Moise şi Solomon aveau un aşa numit inel al uitării, care provoca clarviziune celui ce privea timp îndelungat piatra sa. El se numea aşa, pentru că în starea de clarvăzător, persoanele respective îşi uitau propria personalitate din timpul activităţilor obişnuite. Un inel asemănător avea şi Gustav Adolf; cu puţin înainte de bătălia de la Lucena inelul s-a spart. Jakov Bohme inducea starea de clarviziune cu ajutorul unui recipient strălucitor din zinc.

Catherina Medici ştia să devină clarvăzătoare cu ajutorul unei oglinzi. Odată, când a dorit să afle cine va fi conducătorul Franţei, în oglindă au apărut fiii ei, fiecare din ei apărând de atâtea ori câţi ani avea să domnească. Apoi ea a văzut în oglindă cum a apărut pe neaşteptate Henric de Guise, iar în urma lui, de peste 20 de ori, Henric de Navara.

Vestitul Cagliostre ştia să provoace clarviziunea cu ajutorul unei carafe plină cu apă.

Cel mai faimos clarvăzător al acelor vremuri a fost Immanuil von Svedenborg (născut în anul 1688, el a murit în 1772). Acest mare mistic susţinea că timp de 20 de ani s-a aflat în strânsă legătură cu duhurile şi sufletele morţilor. El a scris o mare cantitate de compoziţii mistice. Putem prezenta câteva exemple edificatoare de clarviziune, demonstrând astfel proprietăţile sale ieşite din comun.

Iată ce scria un ambasador danez:

„Svedenborg a fost invitat odată la regină, în prezenţa unui alt ambasador, care se afla în relaţii cu cel danez, în timpul acestei audienţe s-a vorbit mult despre evenimente misterioase. La sfârşit regina, care avea o minte luminată şi o judecată dreaptă, i-a dat lui Svedenborg o misiune secretă în legătură cu comunicările din lumea duhurilor.

Câteva zile mai târziu Svedenborg s-a prezentat a doua oară şi, spre marea uimire a reginei, i-a adus mesajul cerut. Ea a declarat că mesajul avea conţinutul trebuincios şi adevărat. Era vorba despre o taină pe care o ştia doar regina şi Svedenborg nu ar fi putut cunoaşte de la nicio persoană în viaţă această taină".

Despre viaţa lui Svedenborg trebuie relatate ufniătoarele: „Văduva Marteville, care era la curtea suedeză, a primit de la un bijutier, un serviciu de argint care ar fi fost cumpărat şi neachitat de defunctul ei soţ; ea a refuzat să plătească, deoarece cunoştea corectitudinea soţului său. Văduva a început să caute în hârtiile soţului său, pentru a găsi o confirmare a plăţii făcute de soţ, dar nu a putut găsi nicio dovadă. Fiind în dificultate, ea i s-a adresat lui Svedenborg. După câteva zile acesta i-a comunicat că într-un dulap, pe care ea l-a crezut complet gol, este un sertar secret şi acolo poate fi găsită chitanţa căutată. Imediat au început să caute acolo şi, într-adevăr, au găsit chitanţa, dovadă a efectuării la timp a plăţii. Aceasta l-a obligat pe bijutierul necinstit să-şi retragă pretenţiile absurde".

În anul 1759, Svedenborg, care abia se înapoiase din Anglia, a fost invitat într-o seară la un negustor din Gotenburg. Era o societate foarte veselă şi pusă pe glume. Dintr-odată, Svedenborg a declarat că tocmai în momentul respectiv, la Stocholm, în Sudermalmo, bântuie un incendiu foarte puternic, care creşte în proporţii. Din timp în timp el se îndepărta de ceilalţi, iar apoi revenea şi povestea din nou societăţii uimite despre desfăşurarea incendiului nimicitor. Abia peste câteva ore el a putut declara că stihia a încetat. Printr-o minune casa sa a rămas neatinsă, deşi se aflase în mare pericol. După două zile s-a primit un mesaj de la Stokholm, care a confirmat pe deplin cuvintele lui Svedenborg".

O capacitate deosebită de clarviziune avea şi faimoasa „clarvăzătoare din Prevorst" (doamna Frederika

Hauffe). Această persoană vedea în permanenţă duhuri în jurul său. Mai mult, de fiecare dată când privea în ochiul drept al unui om, pe lângă oglindirea propriei sale imagini, ea vedea în adâncul ochiului persoanei respective o fiinţă ce semăna cu cel în ochiul căruia o privea. Mai târziu s-a descoperit ca fiecare om are propria sa dublura în astral.

Ea considera că aceasta este imaginea omului interior şi avea deplină dreptate, acela fiind, desigur, omul astral al persoanei respective, care se arăta vederii clarvăzătoare a doamnei Hauffe. Vrem să mai menţionăm încă un caz interesant, prezent în lucrarea lui Berndt, ovestea unui martor ocular, a cărui curiozitate a fost stârnită de consulul general englez Salt. Acesta din urmă îşi bănuia servitorii de furt şi l-a rugat pe un „magician" să vină la el acasă. Salt a ales un comisionar oarecare pentru rolul de clarvăzător, în timp ce magicianul a făcut pregătirile necesare şi a scris pe o hârtie descântece pe care apoi le-a ars cu plante armate şi alte substanţe. Apoi magicianul a desenat pe mâna comisionarului un desen oarecare, a turnat în mijlocul ei puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească atent pata de cerneală, fără a-şi lua ochii de la ea. După ce comisionarul a văzut o serie de vedenii care apăreau şi dispăreau, i-a apărut persoana ce se făcea vinovată de furt, care a fost recunoscută după chip şi îmbrăcăminte şi, după ce a fost arestată, a recunoscut fapta.

Determinat de această experienţă, povesteşte Parisi în continuare, martorul Ljane a obţinut succese şi mai mari. În timpul uneia din experienţele de acest fel, magicianul a scris din nou pe o hârtie un mesaj către două genii, apoi un verset din Coran: „deschideţi urechile băiatului printr-un procedeu supranatural, obligaţi-l să pătrundă cu vederea în lumea nevăzută pentru noi" Toate acestea, împreună cu substanţele aromate, au fost arse pe cărbuni. Un băieţel de 8 – 9 ani a fost ales la întâmplare dintre copiii ce se jucau pe stradă. Magicianul i-a luat

mâna dreaptă, a desenat un semn magic, adică două pătrate înscrise unul în altul, iar în intervalul dintre cele două pătrate a scris cifre arabe. Apoi a turnat în mijlocul semnului puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească cu atenţie acolo. Mai întâi băiatul a văzut în pata de cerneală chipul magicianului. După ce a privit acolo timp îndelungat (iar magicianul a ars în acest răstimp mai multe descântece), băiatul a descris ceea ce vedea: un om măturând, apoi un soldat defilând, cu un drapel, în încheiere Ljane a cerut să apară Nelson. Băiatul a descris un bărbat într-un costum albastru închis, care-şi pierduse mâna stângă, dar a adăugat că mâna este prinsă de piept cu ace. De fapt, lordul Nelson îşi prindea mâneca goală cu ace de piepţii hainei. Dar Nelson îşi pierduse mâna dreaptă, nu stânga. De fapt baitul vedea imaginea reflectată, ca în oglindă.

Particularitatea clarviziunii este determinarea pe cale senzitivă a bolilor şi pătrunderea cu privirea în interiorul corpului omenesc.

Această capacitate se poate dezvolta prin exerciţii; la exerciţiile de antrenare a puterii dorinţei, care trebuie să preceadă exerciţiile care se expun în continuare, se foloseşte metoda concentrării foarte intense, pentru a dezvolta capacitatea de a privi în acest fel. În intervalul de timp în care se priveşte în cristal, oglindă, etc. este necesar ca în locul inactivităţii prescrise anterior să dirijăm continuu gândurile noastre spre obiectivul propus. Se poate recurge, de asemenea, la monoideism sau la exerciţii, pentru dezvoltarea capacităţii de clarviziune.

Este posibilă utilizarea de procedee diverse, care, dacă avem suficientă răbdare, conduc toate către acelaşi scop. Trebuie ales procedeul cel mai potrivit pentru personalitatea omului respectiv. Succesul se va obţine cel mai repede, desigur, cu ajutorul aşa numitei „oglinzi magice”.

3.8.1. Clarviziunea în cristal

Se ia un cristal bine şlefuit sau o bucată de sticlă de 10 – 15 cm lungime şi de 4 – 5 cm grosime, se pune pe o bucată de catifea (pluş) neagră şi se priveşte ţintă timp de 20 – 30 minute partea superioară a cristalului. Exerciţiul acesta, ca şi toate celelalte exerciţii similare, se va executa numai seara.

O lumină foarte slabă, acoperită de un abajur (învelită), se va afla în spatele persoanei care se antrenează. Exerciţiul se poate face şi cu ajutorul unei pietre preţioase, bine şlefuite, montate într-un inel.

3.8.2. Clarviziunea produsă de un obiect strălucitor

Orice sferă metalică sau din sticlă (bilă etc.), orice suprafaţă metalică strălucitoare, o farfurie de tablă bine curăţată şi lustruită induc starea de clarviziune, dacă sunt privite cum s-a arătat mai sus.

3.8.3. Clarviziunea indusă cu ajutorul oglinzii „magice” Acesta oglindă şi-o confecţionează fiecare pentru sine, cu forţele proprii. Obiectele din comerţ sunt impurificate de emanaţiile celui ce le confecţionează şi ale vânzătorului.

Se procură o lentilă obiectivă acromatică, lipsită de orice inexactităţi; aceasta este de dimensiunile 9 – 12 sau 13 – 18 cm diametru (aprox.). Partea concavă, bine ştearsă cu alcool, trebuie acoperită cu un strat gros de lac negru. Ne vom strădui ca stratul de lac să fie cât mai uniform. După ce stratul de lac se usucă, operaţiunea se repetă. Nu trebuie să rămână nicio porţiune, cât de mică, neacoperită cu lac. După terminarea operaţiunii de acoperire cu lac, se curăţă bine suprafaţa concavă a lentilei şi se aşază oglinda într-o cutie căptuşită cu vată, aşezând oglinda cu partea lăcuită în jos. Oglinda se poate folosi în două situaţii: fie când încăperea are o sursă de lumină foarte slabă, fie când este atât de întuneric, încât, oricât ne străduim, nu putem vedea oglinda. Cel ce se antrenează se aşază cât mai comod şi începe să privească în oglindă, ţinând-o cu

ambele mâini, astfel încât oglinda se atinge cu degetele mari.

3.8.4. Clarviziunea în cerneală. Într-o ceşcuţă mică de porţelan, de tipul celor pentru prepararea tuşului şi vopselelor, se pune cerneală neagră şi apoi se priveşte cu atenţie.

3.8.5. Clarviziunea în apă

Un pahar plin cu apă se înfăşoară într-o bucată de material de culoare neagră sau roşie. Apoi se priveşte suprafaţa din pahar, cum s-a arătat mai sus. Se poate folosi, de asemenea, o sticlă bine şlefuită, plină cu apă, în jurul ei aşezând câteva lumânări aprinse. Se priveşte punctul cel mai strălucitor de pe suprafaţa sticlei.

3.8.6. Clarviziunea pe hârtie

Se aşază în faţa celui ce se antrenează o foaie de hârtie albă sau neagră, foarte netedă şi lucioasă. Se priveşte cu atenţie, timp îndelungat, coala de hâârtie. Şi în acest caz lumina trebuie să fie foarte slabă, sursa de lumină aflându-se în spatele privitorului.

3.8.7. Clarviziunea într-o suprafaţă lustruită

Cel ce se antrenează se aşază într-o încăpere destul de întunecosă (cu lumina din spate), la o distanţă de aproximativ 3 m de un dulap lăcuit (lustruit), privind la suprafgaţa lustruită a uşii dulapului astfel, ca şi cum ar privi aerul care se află între privitor şi dulap. Se urmăreşte ca obiectele aflate împrejur să nu intre în câmpul vizual al privitorului. Se va privi numai spre uşa dulapului, cu ochii acoperiţi de un voal transparent, în timpul acestei experienţe, privitorul va fi aşezat cât mai comod.

3.8.8. Clarviziunea într-o cameră perfect întunecată. Cel ce se antrenează se va aşeza cât mai comod într-o cameră perfect întunecată, privind în întuneric, fără ca privirea să prindă conturul vreunui obiect din încăpere.

După cum s-a mai menţionat, toate aceste procedee

conduc la ţel, unele mai repede, altele mai încet, în principal putem recomanda oglinda, cristalul şi uşa lustruită a unui dulap.

Este foarte bine dacă putem reuni aceste trei metode, astfel încât în prima seară se începe cu privitul unui cristal şi se încheie cu uşa dulapului, iar în cea de-a doua zi, în locul cristalului se foloseşte oglinda, în acest fel se obţin repede rezultatele scontate, cu condiţia seriozităţii şi hărniciei celui ce se antrenează. Cel ce a devenit deja clarvăzător poate aplica toate metodele pentru a provoca viziuni; chiar şi prin simpla încordare a voinţei, privind în gol sau la un obiect oarecare, el reuşeşte să aibă viziuni.

Următoarele reguli sunt valabile pentru toate situaţiile: Toate obiectele cu care se fac antrenamentele trebuie supuse la suflatul de trei ori asupra lor înainte de executarea, primului exerciţiu. Aceasta are ca efect supunerea respectivului obiect influenţelor propriului od (amprenta energetica) al celui ce efectuează antrenamentele. Suflatul asupra obiectului se face conform celor învăţate la gimnastica respiraţiei, adică la respiraţie se adaugă concentrarea, orientată spre realizarea cât mai rapidă, cu ajutorul obiectului respectiv, a capacităţii de clarviziune sau vedere la distanţă.

Apoi este necesar să se ţină mâinile (cu degetele în jos, iar dosul palmelor faţă în faţă, la aproximatix 2 cm distanţă) deasupra obiectului folosit pentru a provoca clarviziunea, la 2 – 3 cm deasupra lui; apoi persoana se închipuie pe sine şi-şi imaginează cum din vârfurile degetelor ies puternice jeturi luminoase ale odului, (corpului energetic) care se contopesc cu obiectul respectiv, încă odată se realizează concentrarea gândurilor asupra ideii de a-şi provoca cât mai curând capacitatea de clarviziune, apoi se mişcă lent mâinile dinspre centru către ambele laturi pe deasupra obiectului, acoperindu-l cu propriul od. Mâinile întinse mult, se deplasează circular

spre centru în cercuri largi, repetând procedeul de 5 până la 7 ori. Apoi se aşază cu grijă obiectul într-o cutiuţă şi nu se mai supune niciodată acţiunii privirii sau respiraţiei şi, mai ales, atingerii unei alte persoane.

De la sine înţeles este faptul că o excepţie de la aceste reguli, care se referă, în principal, la cristal şi oglindă, este uşa dulapului. Suflarea şi magnetizarea se pot repeta timp de 12 şedinţe (este chiar necesar). Dacă exerciţiul se efectuează cu un pahar cu apă, aceste pase manuale trebuie efectuate înaintea fiecărui exerciţiu, deoarece de fiecare dată se foloseşte apă proaspătă.

Foarte importat este, de asemenea, ca în timpul paselor (suflat şi magnetizare) cel ce exersează să fie într-o stare sufletească de linişte şi pace. Pe toată durata exerciţiilor el trebuie să se menţină într-o stare armonică, altfel este lesne să se producă vedenii îngrozitoare, care, în funcţie de situaţie, pot fi foarte dăunătoare sănătăţii sale trupeşti, fără a mai vorbi de faptul că o stare dizarmonică îl supune pe cel ce exersează influenţelor nefaste, care pot avea consecinţe greu de înlăturat.

Antrenamentele trebuie executate zilnic sau cel puţin odată la două zile, până la apariţia primului succes, care poate apare după săptămâni, ba uneori chiar luni de antrenamente. Aceste antrenamente nu trebuie niciodată întrerupte, efectuându-se cel puţin odată pe săptămână.

În timpul acestor exerciţii poate fi prezentă cel mult o persoană cu care cel ce se antrenează trebuie să fie în deplină armonie; dar această persoană nu trebuie să împiedice antrenamentul în niciun fel şi nu trebuie să stea prea aproape de cel ce se antrenează. Cel mai bine este ca cel ce se antrenează să poată rămâne complet singur sau cei din jurul său să doarmă.

După cum am mai spus, lumina trebuie să fie foarte slabă. Foarte utile sunt beculeţele folosite de fotografi sau lămpile cu sticlă roşie, dar foarte slabe. Cine poate obţine surse de lumină sau filtre violet va avea un succes mai

rapid, deoarece lumina violet favorizează foarte mult capacitatea de clarviziune. Cine nu dispune de asemenea becuri şi filtre speciale, poate folosi pentru acoperirea becului său, o foiţă roşie sau violet sau o bucată de pânză în una din aceste culori. Iluminării trebuie să i se dea cea mai mare atenţie!

O atenţie foarte mare necesită şi prevenirea accidentelor de orice fel.

Regula de bază pe timpul exerciţiilor este ca, în afara celor apropiaţi din familie, nimeni să nu ştie de ele până când se va constata un succes constant al lor.

Procesul descoperirii clarviziunii este aproximativ următorul:

În primele seri cel ce se antrenează va vedea, desigur, în oglindă sau cristal, datorită luminii slabe, doar propria imagine oglindită, foarte neclară. Încetul cu încetul, imaginea lui dispare şi în locul ei va apărea un spaţiu întunecat, nedefinit, în acest spaţiu vor apare figuri, mai întâi neclare, şterse, apoi tot mai clare. Imaginile vor avea mai întâi o culoare albicioasă sau gălbuie, apoi apar ca nişte umbre asemănătoare fotografiilor şterse, ca în final să capete viaţă şi culoare.

Dacă imaginile rămân nemişcate timp îndelungat, ele nu sunt reale, ci închipuite, doar reprezentări ale celor dorite sau rezultatul defectelor de vedere. Numai mobilitatea imaginilor, acţiunile figurilor ne conving că avem de a face cu lumea materială fină adevărată.

Acest tip de clarviziune nu prezintă nici cel mai mic pericol pentru sănătate. Ba ochii sunt chiar fortificaţi de aceste exerciţii. Bărbaţii au nevoie de mai multă răbdare, căci femeile sunt mai capabile în acest domeniu. Dar fiecare bărbat care se antrenează cu asiduitate şi lucrează pentru dezvoltarea sa proprie, peste câteva luni poate reuşi să devină clarvăzător.

Trebuie să amintim încă odată că persoanele care au căpătat capacitatea de clarviziune trebuie, cu toate

acestea, să privească în oglindă sau cristal şi pe suprafaţa lucioasă a dulapului odată sau de două ori pe săptămână, cu toate că acum pot vedea oricând şi destul de des prin intermediul ochilor minţii, apoi prin clarviziune, evenimente trecute, prezente şi viitoare. Lumea materială fină îşi va descoperi în faţa lui tainele, iar timpul şi spaţiul nu-i vor mai fi piedică pe calea cunoaşterii.

Ceea ce am spus despre oscilaţii este valabil, de asemenea, pentru claraudibilitate.

Forma materială primară, care este percepută de simţurile noastre, are, de asemenea, unde sonore care se propagă, a căror oscilaţii sunt inaccesibile simţurilor noastre. Dar şi lumea fin materială are propriile sale sunete, aflate dincolo de limitele scalei cunoscute a oscilaţiilor sonore. Ele se continuă la ambele capete ale acesteia, în ambele direcţii, până la infinit.

A auzi cu claritate, înseamnă a te afla în situaţia de a putea percepe aceste sunete necunoscute nouă.

Cu ajutorul unor exerciţii adecvate trebuie să ajungem să auzim tot ce se petrece în lumea fin materială. Trebuie să simţim că fiinţele din lumea fin organizată ne vorbesc. Dar şi în viaţa noastră materială putem avea mult folos de pe urma capacităţii de a auzi la fel cum vede un clarvăzător, prin ziduri şi stânci, fără a întâmpina vreo piedică. La un grad înalt de perfecţionare, proprietatea aceasta ne permite, de pildă, să percepem, deşi ne aflăm în Europa, muzica ce răsună în momentul respectiv în America, de exemplu.

Claraudibilitatea se poate manifesta în două feluri, şi anume: fără ajutorul auzului, adică exclusiv cu sufletul, sau pur şi simplu auzind cu ajutorul organului specializat, urechea.

Acest al doilea tip apare de obicei, lent, din dezvoltarea auzului acela special al sufletului, şi este asemănător vederii cu ochii ce se dezvoltă din vederea aceea interioară a sufletului.

Pentru a atinge aceste posibilităţi este necesar ca ucenicul să înveţe să dirijeze pe deplin stările sale de pasivitate.

La baza claraudibilităţii se află starea pasivă. Trebuie să devenim pasivi în totalitate, pentru a avea posibilitatea de a auzi minunatele oscilaţii.

Este foarte greu să descriem auzul cu sufletul. Ar fi absurd dacă am spune că seamănă foarte mult cu un gând emis cu glas tare, dar aceasta ar fi unica posibilitate de a descrie acest fenomen.

Claraudibilitatea cu ajutorul organului auditiv ne permite să auzim sunetele oarecum neclar. Este ca şi cum în faţa timpanelor s-ar afla un paravan sau parcă am avea vată în urechi. Aceasta nu seamănă defel cu senzaţia de surzenie, deoarece percepem cele mai slabe sunete, dar ele sună ca şi cum între undele sonore şi urechile noastre s-ar afla un obstacol. Adesea persoanele cu astfel de proprietăţi aud sunetele astrale ca şi cum ar veni de foarte departe, din spaţiu.

Alte persoane au senzaţia că aceste sunete le vin parcă prin telefon.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă cel mai bine pe întuneric, în izolare. De aceea, se recomandă ca următoarele exerciţii să fie efectuate seara, sau dimineaţa foarte devreme, când toată lumea doarme şi este linişte deplină.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă deseori la populaţiile sălbatice. Omul modern şi-a pierdut însă aceste proprietăţi. Şi în lumea animală se poate constata existenţa acestei capacităţi, încă din antichitate este menţionată această capacitate auditivă specială, în zgomotul pădurii Didona auzea voci speciale. Budiştii din Tibet devin capabili de claraudibilitate cu ajutorul unei scoici (duhul aerului). Această artă era cunoscută şi necromanţilor medievali, care o practicau foarte asiduu.

Capacitatea de claraudibilitate se poate căpăta cu

uşurinţă datorită stării pasive.

Seara sau dis-de-dimineaţă ne izolăm, ne legăm cu un fular la ochi (numai în prima etapă), ne astupăm urechile cum s-a menţionat anterior şi, luând o poziţie comodă, ne cufundăm în starea pasivă.

Înaintea exerciţiului îl vom ajuta printr-o gimnastică respiratorie, care trebuie să meargă mână în mână cu concentrarea, pentru a obţine capacitatea de a auzi toate undele sonore astrale.

Fără a întrerupe starea pasivă, ne încordăm auzul şi ascultăm zgomotele ce se iscă în urechile noastre. Din acest zgomot de fond se vor detaşa încetul cu încetul silabe distincte şi vom auzi apoi din când în când şi cuvinte. Acesta este începutul.

Problema noastră constă în a înţelege bine aceste prime mesaje, fără a ieşi totuşi din starea pasivă. Treptat vor fi primite mesaje, dar numai într-o stare mai avansată poate fi întreruptă pasivitatea pentru a pune întrebări. După ce se formulează o întrebare, pentru a auzi răspunsul, trebuie să ne cufundăm imediat, din nou, în starea de pasivitate.

Trebuie să menţionăm că, de multe ori, înaintea cuvintelor se aud alte sunete. Uneori, chiar după numai câteva antrenamente, se aud deja zvon îndepărtat de clopote, ciripit de păsări, tunete, muzică etc., iar din noianul lor apar cu încetul vocile. Este bine ca în acest timp să ne ţinem respiraţia cât mai mult. După un timp oarecare se înlătură legătura de pe ochi şi se astupă tot mai puţin urechile, până când se va obţine în final manifestarea claraudibilităţii fără a astupa ochii şi urechile, ca o urmare obligatorie a stării de pasivitate.

Procesul prezentat se referă şi la auzul cu sufletul care, cu urechile astupate, nu diferă prea mult de auzul adevărat. Dacă această capacitate de claraudibilitate s-a dezvoltat suficient, şi nu ne astupăm urechile, devine clar ce fel de proprietate este, dacă auzim cu sufletul sau cu

urechile, atunci când recepţionăm oscilaţiile astrale, în acest caz putem să rămânem timp îndelungat la audibilitatea cu sufletul, dezvoltând această capacitate mai intens, dar în majoritatea cazurilor după un interval de timp ea se transformă în auzul real.

Un mijloc auxiliar foarte util o reprezintă cochilia.

Dacă, respectând regulile arătate, se pune cochilia la ureche (cealaltă ureche fiind astupată) şi se trece la starea pasivă, procesul evoluţiei va fi accelerat. Trebuie doar să avem grijă ca zgomotul produs de cochilie să nu ne scoată din starea de pasivitate. Cochilia (melcul sau scoica) de mare trebuie să fie suficient de mare şi să aibă pereţii cât mai subţiri. Trebuie să alegem cochiliile care sunt cu cât mai multe răsucituri (melci). Ca şi în cazul clarviziuunii, exerciţiile trebuie să continue odată la două zile, până când succesul va fi sigur. Apoi exerciţiile trebuie continuate de două ori pe săptămână, iar apoi cel puţin odată pe săptămână, în caz contrar, capacitatea dobândită va fi repede pierdută.

Cel ce exersează pentru a dobândi proprietăţi de clarviziune şi claraudubilitate este supus unui oarecare pericol. Datorită stării pasive el devine vulnerabil la toate înşelătoriile şi minciunile astrale. El devine foarte credul şi mintea-i devine foarte slabă. De aceea este lesne să i se pricinuiască neajunsuri. Aici trebuie să fie mereu înfrânte sentimentele şi numai raţiunea rece şi echilibrată poate decide în ce măsură mesajele primite din cealaltă lume sunt credibile. Numai cel ce va supune mesajele primite, fără excepţie, criticii raţiunii sale, acela se va feri de rătăciri şi neplăceri de tot soiul.

Aceste exerciţii trebuie să fie însă efectuate, în ciuda pericolelor existente, deoarece pe această cale ucenicul va trebui să-şi cunoască pe al său „Mahatma” – mentorul, instructorul, învăţătorul său spiritual, intrând în strâns contact cu el.

Ucenicul va simţi dorinţa fermă de a deveni un ajutor

al maestrului său, el va simţi că este condus de o fiinţă raţională, superioară, independentă de propriul lui „eu”. De cum va intra în starea pasivă, ucenicul va simţi influenţa mentorului, învăţătorului său spiritual, pe care-l atrage dorinţa lui puternică de perfecţionare.

Capacitatea de clarviziune şi claraudibilitate ne permite să ne vedem mentorul spiritual şi să fim în contact cu el. Aceasta este de mare folos pentru evoluţia noastră ulterioară.

Faptul că, datorită acestei capacităţi dobândite acum, suntem supuşi înşelăciunii şi relei voinţe a unor duhuri rătăcitoare, are, desigur, şi partea sa bună. Astfel vom învăţa să deosebim grâul de neghină, binele de rău. Putem spune, deci, că exerciţiile pot ascunde primejdii pentru ucenic, dar numai cei slabi şi lipsiţi de raţiune şi credinţă sunt capabili să-şi facă singuri rău, folosindu-se de această capacitate. După cum am mai menţionat, gândul este un obiect material cu adevărat.

Numai forma stării lor este inaccesibilă simţurilor noastre în starea lor aşa-zis normală.

Dacă vom face ca acestor simţuri ale noastre să le fie accesibilă lumea astrală dezvoltând sensibilitatea, vom putea vedea şi auzi gândurile fiinţei astrale. Ceea ce, în starea de clarviziune, ne apare sub forma unei imagini, poate fi, deci, doar gândul fiinţei astrale. La fel, în starea de claraudibilitate, vom auzi cum vorbeşte fiinţa astrală.

Aceste forme astrale ale gândului ne influenţează simţurile prin intermediul odului sau pranei. Cel ce nu generează în trupul său un od puternic sau o cantitate suficientă a acestuia, nu va reuşi un nivel înalt de dezvoltare a acestor capacităţi.

De aceea, ucenicul va trebui să acorde atenţie ca, printr-un mod de viaţă raţional, să intensifice formarea odului, din punct de vedere calitativ şi cantitativ.

Nu numai răbdarea, cu care vă sfătuim încă odată să

vă înarmaţi din belşug, dar şi forţa dorinţei ne vor duce în fine la un succes neîndoielnic dacă vom efectua cum se cuvine fiecare antrenament.

Până în acest moment ucenicul a avansat atât de mult, încât nu-şi va mai folosi aceste capacităţi numai pentru a-şi satisface curiozitatea, deoarece aceasta ar avea drept rezultat o epuizare a acestor capacităţi.

Aceste capacităţi astrale ale omului sunt punţi care ne unesc cu o altă lume. Cunoaşterea tainelor fără o clarviziune şi claraudibilitate care să ne pună direct în legătură cu lumea astrală nu are niciun preţ, de aceea ucenicul trebuie să-şi adune toate puterile pentru a căpăta şi păstra aceste capacităţi.

3.9. PSIHOMETRIA

Diferenţa dintre clarviziune şi psihometrie nu este prea mare. O capacitate o completează pe cealaltă şi amândouă se continuă una pe cealaltă. Un psihometrist are, desigur viziuni, ca şi un clarvăzător, dar ele se referă toate la timpul trecut şi pot fi provocate cu ajutorul oricărui obiect material.

Doctorul Buchanan, profesor de fiziologie la Boston a denumit-o psihometrie, dar această denumire, de fapt, nu este tocmai exactă.

Profesorul a dat în mâinile unor persoane foarte sensibile, aflate printre audienţii săi, unele pacheţele bine închise, în care se găseau: o cantitate mică de diferite mirodenii, sare sau zahăr, devenite de neidentificat datorită ambalării. Totuşi, curând, persoanele respective începeau să simtă gustul substanţelor din pacheţelele pe care le ţineau în mână fiecare. Această constatare, pe care profesorul a făcut-o cu prilejul diverselor experienţe pe care le-a făcut la diagnosticarea persoanelor sensibile, l-a determinat să meargă mai departe pe calea aceasta, nou descoperită. El a reuşit să facă o descoperire neaşteptată: persoanele nu numai că simţeau gustul substanţelor, dar şi efectul oricărui medicament pe care el îl ambala cu multă

grija şi îi punea să-şi atingă fruntea cu ele. Astfel, vomitivele produceau senzaţia de vomă, opiul producea somnolenţă etc.

Profesorul de medicină l-a rugat, în timpul unei lecţii citite în faţa studenţilor, pe unul dintre ei să ţină în dreptul frunţii o scrisoare. Acesta din urmă a povestit conţinutul acelei scrisori, ba mai mult, a descris foarte exact înfăţişarea şi caracterul celui ce scrisese scrisoarea, deşi nu-l cunoştea şi nici nu-l văzuse pe omul respectiv niciodată.

Geologul american, profesorul William Denton s-a ocupat de asemenea de această nouă ştiinţă şi a obţinut rezultate remarcabile în domeniu.

Du Presle vorbeşte despre aceasta în a sa „Magia ca ştiinţă a naturii”, vol. II, pag. 91:

„Denton avea în persoana soţiei sale, a surorii şi a unuia dintre fii, persoane foarte sensibile şi capabile, cu care a desfăşurat experienţe timp de 20 de ani şi a scris pe această temă o lucrare în 3 volume” (Denton: Sufletul lucrurilor – „The soul of the Things”).

El credea că influenţa trecătoare asupra hârtiei de scris exercitată de cel ce scrie o scrisoare este suficientă pentru a provoca viziunile respective senzitivilor; deci şi alte obiecte, chiar pietre, ar trebui să păstreze timp îndelungat influenţele exercitate asupra lor. El a făcut experienţe cu minerale, descoperiri arheologice etc. şi în faţa ochilor ajutoarelor sale au apărut, imediat sau încetul cu încetul, peisaje sau scene istorice demult dispărute. Denton s-a străduit să evite transmiterea gândurilor, iar veridicitatea viziunilor a putut fi aprecită prin compararea relatărilor.

De la cele mai bune cunoştinţe ale sale el a luat peste 200 obiecte bine ambalate, neştiind care sunt ele, şi le-a apropiat de fruntea soţiei, iar ea i-a descris, între altele, un templu antic; despre culorile folosite la materialele de construcţie ea a spus că erau nu vopsite, ei încrustate.

Desfăşurând hârtia pachetului respectiv, doctorul Denton a văzut o bucată dintr-un mozaic din Roma. Denton spune despre importanţa psihometriei în toate ramurile ştiinţei: „Abia dacă există ceva intangibil pentru aviditatea noastră de a cunoaşte, cu sprijinul psihometriei adică pe o cale mult mai uşoară şi mai plăcută, decât cu aplicarea actualelor metode de cercetare. O relicvă personală a lui Shakespeare poate într-un interval de o jumătate de oră să ne povestească despre el mai multe decât au fost în stare să descopere în 200 de ani biografii săi.

Cremenea de pe străzile Ierusalimului este o bibliotecă ce ne descoperă istoria întregului popor evreu.

Evenimente minunate ale celor mai vechi secole ies la lumina zilei; trebuie să ne străduim să deschidem doar ochii sufletului nostru şi le vom descoperi… Se pare că aceasta ne va conduce şi la gândul despre universul spiritual alături de cel material, adică universul care cuprinde tot ce există sau a existat cândva”.

Psihometria este manifestarea superioară a activităţii, a manifestării celui de-al şaselea simţ sau simţul odic sau al treilea ochi… Acest simţ este pe bună dreptate denumit de oameni „principal” sau „perfect”, deoarece le include pe celelalte cinci simţuri. Acest simţ le poate înlocui pe toate celelalte, deoarece persoana sensitivă poate vedea, simţi, gusta, mirosi şi auzi fără ajutorul organelor primare destinate pentru aceasta.

Deschiderea celui de al treilea ochi (chakra Ajna) sau capacitatea psihometrică de a recepta senzaţii este deosebit de puternică acolo unde se află punctul odic central, adică în creier şi în plexul solar.

Persoanele puternic psihometrice pot, fără a trebui să intre în starea de somnambulism, să citească scrisorile pe care le aşază pe plexul solar sau pe frunte.

Şi din nou starea pasivă este cea care ne induce capacitatea psihometrică. În concentrarea pasivă, în suprimarea tuturor gândurilor, în liniştea absolută vedem

punţi care ne poartă spre minunatul simţ central (principal). Devenim accesibili oscilaţiilor înalte şi fine şi, de aceea, trebuie să uităm lumea exterioară.

Ne chemăm starea de pasivitate, închidem ochii, ne astupăm urechile şi ne relaxăm musculatura; apoi ne gândim cu cea mai mare intensitate la o figură foarte apropiată sau simpatică.

Ne concentrăm la gândul înfăţişării, proprietăţilor morale şi psihice ale persoanei respective şi ne străduim să ne reprezentăm cu ce ar putea să se ocupe în momentul respectiv. După ce ne-am menţinut în această stare de concentrare aproximativ 10 minute, ne întrerupem activitatea mentală şi ne provocăm starea pasivă.

Aceasta din urmă trebuie să dureze 5 minute (cu aproximaţie).

Apoi continuăm să mai rămânem aşezaţi în linişte o perioadă de timp.

După 10 sau 12 asemenea exerciţii vom fi cuprinşi în timpul stării pasive şi după aceea de intuiţii şi reprezentări care se referă toate la situaţia persoanei respective, aşa cum se află în momentul respectiv. Treptat ele vor deveni mai sesizabile, mai palpabile, mai clare şi, în sfârşit, ce este mai important, vor corespunde pe deplin realităţii. Acum vom şti cu precizie ce face persoana respectivă în acel moment.

Ni se vor transmite, de asemenea, stările de spirit, senzaţiile şi sentimentele, ca şi accidentalele necazuri psihice.

Succesul va fi cu mult mai mare dacă vom ţine în mână fotografia persoanei respective, asupra căreia aceasta am suflat cu putere şi pe care o vom privi mereu în timpul stării de concentrare, sau o buclă din părul său, sau un petic din îmbrăcămintea sa, pe care a purtat-o un timp mai îndelungat, sau un alt obiect care îi aparţine.

Deoarece psihometria se află într-o strânsă legătură

cu clarviziunea, prin acest exerciţiu se poate dezvolta, de asemenea, capacitatea de diagnostic senzitiv.

Desigur, este neplăcut să simţi suferinţele altuia, dar senzaţia nu este prea puternică şi durează numai câteva minute, dacă vom utiliza concentrarea gândurilor imediat ce va deveni greu de suportat.

Atunci când ne simţim cuprinşi într-o oarecare măsură de supărările psihice ale persoanei la care ne gândim, este posibilă apariţia de mai multe ori a unor viziuni, descoperindu-ne astfel cauzele necazurilor sale. Aceasta se întâmplă când, în timpul antrenamentului, persoana respectivă simte o stare de deprimare. Vom împărtăşi într-o măsură şi această stare sufletească, până când nu ne va apărea o viziune care să ne descopere cauza tristeţii sale.

Acest exerciţiu trebuie efectuat o dată pe săptămână, dacă este posibil alternativ, odată dimineaţa, odată seara, în timpul zilei, alături de alte exerciţii de clarviziune şi claraudibilitate, trebuie executate şi următoarele exerciţii.

Se iau mai multe substanţe – sare, zahăr, piper, scorţişoară etc. şi se împachetează bine (cantităţile sunt mici), ca să nu răzbată niciun fel de miros şi să nu fie simţite prin ambalaj. Trebuie însă evitate substanţele cu miros prea puternic sau cele ce nu pot fi transformate în pulbere fină. Într-un colţişor al pacheţelului trebuie să fie înscrisă, cu litere mici de tot, denumirea conţinutului. Ca aspect, pacheţelele trebuie să fie perfect identice.

Se ia unul dintre pacheţelele pregătite, se ţine la frunte închizand ochii, se exprimă dorinţa fierbinte de a afla ce se află în pacheţel, apoi se provoacă starea pasivă, astupând urechile (în prima perioadă de antrenament).

Apoi, după ce timp de 2 – 3 minute s-a menţinut starea pasivă, ucenicul se lasă în voia odului care-l influenţează, ceea ce se constată imediat în sesizarea gustului materialului conţinut în pacheţel, uneori chiar prin vizualizarea acestuia. Se rămâne în această stare

până când acest gust sau altul, această imagine sau alta, nu se vor mai menţine un timp mai îndelungat, şi apar bine definite şi clare. Apoi va trebui să ne convingem că imaginea obţinută prin psihometrie corespunde cu conţinutul pacheţelului respectiv.

În cursul unui exerciţiu de antrenament trebuie să ne ocupăm numai de 2 pacheţele, deoarece fiecăruia trebuie să i se aloce 1/4 de oră.

Desigur este necesară o imensă răbdare. Orice grabă nu duce decât la insucces. Dacă după cca. 15 minute nu avem o reprezentare asupra unuia dintre pacheţele, vom trece la un alt pacheţel, în toate aceste antrenamente este necesară cea mai mare onestitate.

Dacă am obţinut de mai multe ori rezultate favorabile, îl putem schimba astfel, încât să introducem scrisori de la prieteni şi cunoştinţe în pachete perfect identice, aşezându-le apoi pe masă, în faţa noastră. Cu ochii închişi se alege apoi unul dintre pachete, se scoate din el scrisoarea şi se duce la „frunte. Apoi ne concentrăm asupra dorinţei puternice de a afla cine a scris această scrisoare şi ce conţine ea, apoi trecem pentru scurt timp în stare pasivă, pentru a avea apoi viziunile care apar în faţa privirii noastre interioare sau senzaţii materiale de tot felul.

Caracterul autorului scrisorii, situaţii din viaţa acestuia, starea sa de spirit când a scris această scrisoare, iar în final, chiar şi imaginea sa vor apare treptat în faţa noastră. Dacă autorul scrisorii a fost, de pildă, furios când a scris-o, simţim şi noi acelaşi sentiment, dar, desigur, mai puţin intens. Astfel, vom simţi absolut tot ce i-a putut face vreo impresie pe timpul redactării scrisorii respective. Vom vedea ambianţa în care s-a aflat autorul în acele momente, apoi va apărea propria sa imagine, mai întâi ca o umbră neclară, apoi tot mai clară şi mai colorată, în final vom afla şi conţinutul respectivei scrisori.

Este bine să alegem scrisori care nu ne sunt adresate

nouă, al căror conţinut nu ne este deloc cunoscut, nici persoana care a scris-o. Acestea sunt necesare doar în prima etapă. Mai târziu vom fi capabili să ne verificăm reprezentările după relatările destinatarului.

Scrisorile scrise de persoane energice, cu un spirit puternic, sau cele scrise în momente de agitaţie, vor da rezultate mai bune şi mai rapide.

Dacă exerciţiile de acest fel sunt suficiente, din timp în timp, în loc de scrisoare se poate lua un obiect oarecare, pe care o familie l-a avut multă vreme în folosinţă, de exemplu o monedă veche, o fotografie veche, un mic obiect oarecare, pe care o altă persoană trebuie să îl învelească bine de tot, pentru ca pe dinafară să nu se poată vedea ce obiect este.

Uneori viziunile sunt compuse din imagini ale unor persoane care au avut odată, cândva, o tangenţă oarecare cu acest obiect; uneori se vor arăta şi situaţii din afară. Influenţa odică, energetica a acestor persoane şi a evenimentelor respective este atât de mare, încât ele se menţin foarte puternic pe obiectele studiate şi atenuează orice alte influenţe, în acest caz este necesar să se repete exerciţiile cu obiectele respective, pentru a obţine viziuni potrivite.

Deoarece noi schimbăm obiectele în timpul exerciţiilor noastre de antrenament, este de dorit să le apropiem de asemenea odată de frunte, iar data viitore de plexul solar; astfel ambele puncte odice (chakre) centrale se vor antrena în mod corespunzător.

Ucenicul trebuie să ştie că în cadrul unor experienţe psihice, iniţial vor fi multe eşecuri, el trebuie să manifeste o imensă răbdare şi perseverenţă, după care se vor pune în evidenţă, desigur, rezultate uimitoare şi el va fi răsplătit pentru răbdarea şi munca sa.

Mai uşor îşi atinge scopul cel ce pune în joc forţa dorinţei, la începutul fiecărui exerciţiu.

Pentru experienţele psihometrice, cel mai potrivit

este intervalul de timp dis de dimineaţă sau seara târziu. Cel ce poate alege, trebuie să prefere orele dimineţii (cel mai bine este imediat după trezire).

Succesul poate fi mai mare sau mai mic, sau se poate întâmpla că într-o direcţie anume, de pildă în determinarea conţinutului scrisorilor, sau în diagnosticul senzitiv, în experienţele cu obiecte vechi etc.; în acest caz este necesar ca principala atenţie să se acorde acestei specializări, efectuând celelalte exerciţii doar printre picături.

Dacă aţi obţinut deja în această direcţie un succes deplin, cu aceeaşi asiduitate veţi continua exerciţiile într-o direcţie nouă. Ucenicul trebuie să acorde o atenţie deosebită exersării permanente în domeniul psihometriei, deoarece aceasta dezvoltă în mare măsură simţul său odic şi favorizează pătrunderea sa în tainele naturii, ascunse celorlalte fiinţe muritoare.

CAPITOLUL IV

CAPACITATEA de vindecare şi anatomia energetică A CORPULUI UMAN

4.1. CAPACITATEA DE VINDECARE

Corpul omenesc este într-un continuu proces de vindecare.

Poţi să iei antibiotice ca să te lupţi cu infecţiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simţi dureri, să-ţi pui încheietura mâinii în ghips, sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te „vindecă”. Ele reduc inflamaţiile, se luptă cu bacteriile sau, lui cazul unei fracturi sau operaţii, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunata capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicaţii cu privire la reacţiile neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem

la un deget: nervii duc Mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crusta, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicina nu are cunoştinţă despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forţă alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiinţă în spatele capacităţii de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire. Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare. Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulţească şi să îndepărteze infecţia şi inflamaţia din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze ţesuturi noi. În gândirea medicală tradiţională se vehiculează ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cun ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapă conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea învăţa să stăpâneşti cel mai important element al procesului energia vindecătoare (numita fie od, energie, sau prana) folosita de corp pentru a se repara singur.

Exerciţiile formative sunt uşor de asimilat şi efectuat, veţi învăţa să stăpâneşti energia vindecătoare a corpului. De aceasta energie deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicina bioenergetică, numită vindecarea pranică sau vindecare prin bioenergie.

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieţii ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca

alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiţionale, dar şi ca adjuvant al îngrijirilor în vindecare…

În terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienţei sau obstrucţionării energiei. Terapia energetică include metode de sporire şi stimulare a cantităţii de energie vitală în corp. Acupunctura, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea pranică sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

În prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe înserarea unor ace foarte subţiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice.* Acele, eliberează fluxul energiei *qi,* prin meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea uneori, terapeutul învârte uşor acele sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală „lucrul cu energia”) provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezească şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi,* înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie, vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong,* dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie şi exerciţii fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în corpul lor, şi apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-l vindeca. În această carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei

prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile esoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie „aduşi pe aceeaşi lungime de undă" cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitală în ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III sau maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energetica şi înglobează tehnici de terapii tradiţionale orientale.

Prin aceasta tehnica se detectează circulaţia energiei vitale în corp şi ajuta stabilirea echilibrului energetic în corp.

4.2. Vindecarea prin bioenergie

Vindecarea prin bioenergie sau vindecarea pranica provine din orient, este un sistem practic simplu şi eficient. Vindecarea pranică în comparaţie cu alte tipuri de terapie energetică este o formă de terapie energetică mai cuprinzătoare şi înglobează tratamente mai particularizate decât celelalte două sisteme mai noi, Reiki şi atingerea terapeutică, şi este mai uşor de învăţat şi de aplicat decât vechile şi formalele sisteme chinezeşti, respectiv acupunctura şi qi gong. În plus, ea cuprinde tehnici ce nu se prea găsesc în alte sisteme de terapie energetică, cum ar fi utilizarea în detaliu a pranelor cromatice şi practica igienei energetice.

Ca şi Reiki şi atingerea terapeutică, vindecarea pranică îi învaţă pe practicanţi să perceapă perturbaţiile din aură. Însă versiunea vindecării pranice a tehnicii bazate pe simţul tactil, numită scanare, este mult mai explicită şi mai precisă. De exemplu, vindecarea pranică avansează câteva exerciţii simple care să-i ajute pe cursanţi să-şi deschidă şi să-şi sensibilizeze chakrele, sau centrii vitali, prin palme. Vindecătorii pranici vor putea astfel să detecteze atât congestia (un blocaj energetic), cât

şi epuizarea (o deficienţă de energie) în timp ce-şi trec mâinile peste corpul unui pacient. Vindecarea mai cuprinde şi alte două tehnici ale mâinilor, măturarea, o curăţare manuală a congestiei sau energiei impure, şi energizarea (consolidarea zonelor cu deficienţe pranice). Reiki nu are o tehnică de măturare similară, iar netezirea căilor energetice în atingerea terapeutică este similară, dar nu la fel de eficientă măturarea. Netezirea se aseamănă cu ceea ce în vindecarea pranică poartă numele de măturare distributivă, respectiv folosirea mâinilor pentru a transfera cu blândeţe energia de la o zonă la alta. Măturarea din vindecarea pranică care oferă însă o eliminare mai concentrată, mai completă a congestiei energetice, în primul rând pentru că vindecătorii pot folosi diferite tipuri de mişcări ale mâinii pentru această tehnică, în funcţie de zonă şi de „încăpăţânarea" blocajului energetic.

Energizarea este mai detaliată în vindecarea prin atingerea terapeutică, deşi se poate învăţa mai uşor. În acest caz terapeuţii (vindecătorii) direcţionează energia în corpul pacientului, având ca ţintă rudimentară zonele în care pacientul simte disconfort sau perturbări energetice. Cu toate acestea, în vindecarea pranică există o secvenţă specifică de purificare şi energizare a anumitor părţi ale corpului şi a anumitor chakre, în cazul fiecărei probleme specifice de sănătate, aşa că prana este folosită cu un efect maxim de vindecare.

Cu toate că se bazează pe nişte principii ce susţin acupunctura şi qi gong, vindecarea pranică este mai uşor de învăţat şi de folosit. Ca şi în acupunctura, vindecarea pranică lucrează cu meridianele; deosebirea dintre cele două este că ultima se concentrează numai pe meridianele cele mai mari, de-a lungul cărora se situează chakrele majore. Există sute de alte meridiane mai mici ce se întretaie în corp, însă prin efectuarea unei şedinţe energetice pe meridianele mari – care le alimentează pe

cele mici – vindecătorii pranici pot atinge rezultate mai eficiente într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Şi, bineînţeles, vindecătorii pranici, sau terapeuţii în bioenergie, spre deosebire de practicanţii de acupunctura, nu trebuie să studieze ani de zile pentru a învăţa zonele şi traseele meridianelor mici şi organele şi părţile corpului pe care le energizează.

Seturile de exerciţii fizice şi de respiraţie au fost dezvoltate, cu multe secole în urmă, de călugării chinezi, atât în scopul adăugării unor noi laturi dezvoltării lor spirituale şi instruirii în artele marţiale, cât şi pentru a face vindecarea fizică mai uşoară. În vindecarea prin bioenergie folosim generarea de energie, pentru vindecare externă. Cursanţilor li se predau tehnici puternice care îi ajută să preia energie din afara corpului lor, pe care o proiectează apoi în zone deficiente, pentru a le vindeca. Astfel, vindecătorii pranici nu trebuie să se îngrijoreze că li se „consuma" bateria şi nici nu trebuie să petreacă ani de zile învăţând şi practicând exerciţii fizice complexe şi modele de respiraţie pentru a ajunge la nivelul intern de energie necesar unei vindecări eficiente.

În sfârşit, ceea ce lipseşte din aproape toate sistemele de terapie energetică sunt cele două pietre de temelie ale vindecării pranice: folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare, şi *igiena energetică,* adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

4.3. Anatomia energetică a corpului uman

Vindecarea prin bioenergie ne învaţă că bolile şi problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic (printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează) numit ***anatomie energetică***. Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu ***aură,*** este un nor tridimensional

de energie (od) ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. ***chakrele*** sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia;

2. ***meridianele*** – canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate

3. ***aura interioară*** – un strat interior de prana ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;

4. ***aura exterioară*** – un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aura interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;

5. ***aura sănătăţii*** – o aglomerare de raze lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

de a absorbi, distribui şi energiza corpul fizic cu prana (energie); de a servi ca şablon sau model pentru corpul fizic; de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvată a pranei în corpul fizic; de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării energiei. Să analizăm fiecare componentă în parte \

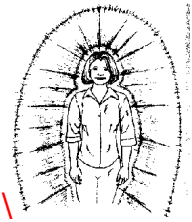


fig 1.

Chakrele

Anatomia ta energetică prezintă trei tipuri de chakre: chakre majore, care au până la 8 – 10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puţin de 2, 5 cm diametru. *(Notă:* Toate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei chakre dintre care chacra a inimii, a plexului solar şi a splinei au o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiţi la figurile l-2A, l-2B şi tabelul l-I pe măsură ce le discutăm.) Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunţii, Ajna (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele), chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, meng mein (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii.

Chakrele minore şi mini-chakrele sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore, cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şi mini-chakrele. Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

Chakra Ajna se află între sprâncene, energizând şi

controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Chakra inimii se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakră frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

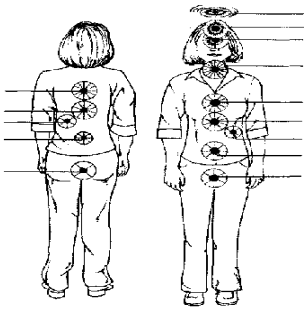


Figura 1-2B

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse.

Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care

provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concencentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii”, se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale.

Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului iar la femei, între ovare. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codai sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale.

De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

Unele forme de yoga, precum şi sisteme energetice sau de meditaţie ce se axează în primul rând pe dezvoltarea spirituală menţionează doar şapte chakre.

Ele sunt de obicei chakra bazinului, a splinei, ombilicală, a inimii, a gâtului, *ajna* şi chakra creştetului. Un sistem bazat pe şapte chakre ar putea fi eficient numai pentru dezvoltarea spirituală, însă este inadecvat vindecării fizice deoarece omite nişte chakre importante ce controlează şi energizează părticheie ale corpului – de exemplu chakra frontală şi cea dorsală a plexului solar, chakra sexului şi *meng mein*. În plus, un astfel de sistem nu recunoaşte dimensiunea frontală şi cea dorsală a chakrei inimii şi a splinei…

Chakra	Localizare	Funcţii, corespondente
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi pineală
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul ner glanda pineală
3. AJNA	Între sprâncene	glanda pituit glandele en controlează celelalte majore
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda ti paratiroidă
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a inimii	Inimă, timu sistemul circulator şi, într-o măsură m inima
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	În zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează c centru de colec energiei; de as controlează încălz răcirea corpului p ficat, intestinul g intestinul subţire, a stomac
b)	pe coloana		

dorsală	vertebrală, în dreptul chakrei frontale a plexului solar		
7. SPLINEI a) frontală 3) dorsală	În partea stângă a abdomenului, între chakra frontală a plexului solar şi ombilic; pe partea din mijloc a ultimei coaste stângi în spate, chiar în dreptul chakrei frontale a splinei	splină cel mai important punct de intrare a pranei aerului; energizează alte chakre majore şi întregul corp aceleaşi ca şi chakra frontală a splinei	(atâ frontală, dorsală vitalitate slăbiciune şi boli tulburări sistemulu
8. OMBILICALĂ	ombilic	Intestinul gros şi intestinul subţire	cons dificultăţi apendicit scăzută, a intestinel
9. MENG MEIN	În spatele ombilicului	rinichi, glande suprarenale; energizează alte organe interne; tensiunea sanguină	prob rinichii, scăzută, hipertens probleme spatelui
10. SEXULUI	În spatele osului pubian	organele sexuale, vezica urinară şi picioare; centrul creativ inferior sau fizic	prob organelor ale vezici
11. BAZINULUI	la baza coloanei vertebrale	glandele suprarenale şi organele sexuale;	canc leucemie, scăzută,

		energizează corpul fizic – oase, muşchi, sânge şi organele interne; afectează starea generală a corpului, temperatura şi creşterea la sugari şi copii; centrul autoconservării	astm, sexuale, ale spate sânge, tu creştere

4.5. Meridianele ENERGETICE

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme esoterice indiene, cum ar fi āyurveda şi yoga, le numesc ***nadis.*** Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicina occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici.

În cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive:

În primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre.

Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar, ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit ***canalul funcţional.***

Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, ***meng mein,*** chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc

canalul regulator.

Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizaţi cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică” sau „micul cerc ceresc”. Multe sisteme taoiste cuprind opt meditaţii în care practicanţii învaţă să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

4.6. Aurele şi culorile

Dintre cele trei aure ale corpului – exterioară, interioară şi aura sănătăţii –, vindecarea pranică pune cel mai mare accent pe aura interioară. Ea este alcătuită din prana emanată de chakre şi meridiane. Astfel, pe aura interioară vei efectua tehnicile de manipulare a energiei, cum ar fi scanarea (detectarea tulburărilor energetice), măturarea (curăţarea congestiei energetice) şi energizarea (suplimentarea cu energie a zonelor cu deficienţe pranice). Considerând analiza de faţă a anatomiei energetice drept fundal, să privim mai îndeaproape forţa biologică ce pune în funcţiune anatomia noastră energetică, respectiv prana.

Aura nu exista numai în imaginaţie. Ea poate fi fotografiata cu aparate foarte sensibile, în experimente ştiinţifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sănătăţii, a stării mentale, emoţionale şi psihice a pacientului. Mediumurile vad aura în culori, dar adesea ea poate fi văzută sub forma unor unde sau alte manifestări energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu văd aura, dar o creează închipuindu-şi cum ar trebui să arate dacă ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care înconjoară omul, fără a o exprima în imagini vizuale. Diferite tradiţii atesta existenţa unui număr de şapte straturi succesive ale aurei.

O aură sănătoasă învăluie întregul corp din cap pana în picioare, pana la câţiva centimetri de corp. Unele

persoane au o aură incompleta. De exemplu, dacă aveţi o viaţă sedentara, vă plimbaţi rar şi nu faceţi exerciţii fizice, de la genunchi în jos veţi avea o aură subţiată, rarefiata. Dacă o anumită parte a corpului este afectată de boala sau a fost înlăturată prin operaţie ca urmare a unei afecţiuni patologice, în zona respectivă aura va fi mai slaba.

După cum am mai spus, nu întotdeauna aura este văzută în culori. Începătorii o văd ca pe o fâşie albicioasa, ca o ceată vălurită. Pentru a o citi însă, mediumurile îşi pun în funcţiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea întreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc în stabilirea stării pacientului.

Chiar dacă putem da o descriere generală a semnificaţiei diferitelor culori şi nuanţe, trebuie să subliniem ca acestea pot fi văzute într-o percepţie strict individual şi nu exista două persoane care să vadă simultan nuanţe identice *în* aceeaşi aura. Dacă doriţi să citiţi caracteristicile aurei psihice, trebui*e să* aveţi o imagine generală asupra semnificaţiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important să putem vedea de fiecare dată în mod distinct fiecare culoare, ca şi cum nu am fi văzut-o niciodată până atunci, şi să ştim să descoperim din nou ce semnifica aceasta culoare într-un anumit context.

Aurele sunt într-o continuă schimbare. Culorile şi formele aurelor se schimba odată cu gândurile şi senzaţiile individului. Totodată, culorile se atenuează şi se contopesc, se întrepătrund ca într-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termina o culoare şi unde începe alta.

Vă sfătuim să citiţi aura de parca aţi descoperi de fiecare dată întregul proces ca la început. Misiunea dumneavoastră va fi mai uşoară şi veţi învăţa mai repede tehnica citirii aurei dacă veţi avea o imagine generală a semnificaţiei culorilor.

Lista de culori care urmează este întocmita **conform** experienţei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

— **NEGRU –** *culoarea morţii şi a distrugerii.* Poate fi citită ca semn al unei depresiuni, îndeosebi când apare ca un nor întunecos care învăluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renaşterea, iar distrugerea este premergătoare creaţiei: „Întunericul cel mai adânc se lăsă chiar înaintea zorilor”. În acest caz, culoarea neagra poate fi considerată pozitiva. De asemenea culoarea neagra este considerată drept culoarea care reprezintă lumina Dumnezeiască invizibilă, care vine să lumineze şi să purifice sufletul (haina preotului şi culoarea copertei Bibliei).

— **CENUŞIU –** *culoarea plictiselii şi a bolii,* care maschează de obicei emoţii cum sunt teama şi furia.

— **MAROU** – de obicei, culoarea Pământului, arata puternica legătură *cu planul fizic.* Dacă învăluie taipile şi gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectivă face multe exerciţii fizice. Uneori, dacă este ştearsă şi difuza, poate fi un semn al lipsei de energie.

— **VERDE** – *culoarea care semnificţi creşterea.* Prezenta sa în aura arata de obicei ca persoana respectivă se găseşte în faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale în viaţă sau în raport cu credinţa. Este o culoare pozitiva, care poate să apară când omul, derutat de schimbări interioare radicale, crede ca viaţa lui nu este bine alcătuită. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltării psihice.

— **ALBASTRU –** *culoarea creaţiei, a imaginaţiei şi auto-exprimarii.* Asemenea marii şi cerului, al căror simbol este, culoarea albastra exprima natura feminină sau latura feminină a personalităţii masculine. Albastrul închis este un semn al depresiunii apărute atunci când omul este nevoit să acţioneze după ideile altora, pentru care trebuie să lupte mai mult decât pentru ale sale proprii.

— **GALBEN –** *culoarea intelectului,* semnifica” procesul de trecere de la inconştient la conştient. Galbenul presupune mişcări şi schimbări de toate felurile, îndeosebi

cele care duc la purificarea şi dezvoltarea minţii. De cele mai multe ori culoarea se vede ca o aureola sau un nimb în jurul capului.

— **PORTOCALIU** – *culoarea vindecătoare prin exceienta.* Ca şi Soarele pe care îl simbolizează", indica natura masculina sau latura masculina" a personalităţii feminine. Când apare în aura, poate să indice ca individul respectiv are căliţiiti puternice de vindecător sau se afla într-un proces de creştere fizica ori de autovindecare emoţională.

— **ROZ** – *culoarea intuiţiei şi a unor cunoştinţe extinse despre Pământ.* Uneori este numita „culoarea intuiţiei planetare".

— **ROŞU** – *culoarea emoţiilor şi a pasiunii de a trăi,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea roşu aprins şi pur înseamnă perseverenta şi pasiune.

— **PURPURIU** – *culoarea spiritualităţii şi a devotamentului.* Oamenii care practica meditaţia sau au sentimente religioase puternice au de obicei aceasta culoare în aura lor.

— **AURIU** – *culoarea intuiţiei pure, a curajului psihic şi a autocunoaşterii.* Nimburi aurii strălucitoare pot fi văzute adesea deasupra capului misticilor şi persoanelor aflale în starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculina, reprezentata adesea de Soare. Este totodată culoarea purificării şi vindecării.

— **ARGINTIU** – *culoarea feminină a Lunii,* cu semnificaţie analoaga culorii aurii, deşi întâlnită mult mai rar. Mult argintiu în aura înseamnă curaj şi înzestrare psihică în ceea ce priveşte telekinezia sau levitaţia. Argintiul este *culoarea calatariilor în astral.* Se considers ca între corpul astral şi cel psihic, când sunt separate, legătură se face printr-un fir argintiu.

— **ALB** – dacă este pur e culoarea *celui mai înalt nivel spiritual,* a purificării şi a iluminării. Unele tipuri de

meditaţie, cum ar fi meditaţia transcendentala, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura în alb.

Aurele pot fi citite ca nişte hărţi. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea roşu închis în preajma inimii şi o putem interpreta drept furie, care provine din străfundurile unei fiinţe puternic afectate de un traumatism emoţional. Dacă după roşu urmează portocaliu, înseamnă ca persoana trăieşte un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificând vindecarea.

Dacă în aceeaşi aura se observa verdele (culoarea creşterii şi a dezvoltării) îmbinat cu galbenul (culoarea intelectului), aflat în jurul capului, se poate trage concluzia ca, vindecându-se, omul descoperă noi cai de gândire şi de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot să apară în aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca nişte pete haotice, fie se pot amesteca într-o masă dezordonata. Oricum ar fi aşezate, foarte rar se poate vedea o aură care să rămână neschimbata, ale cărei culori să nu treacă unele prin altele şi să nu se modifice, reflectând schimbările survenile în starea individului.

Toate atesta variaţiile cele mai mici şi mai delicate survenite în conştiinţa şi în starea mentală, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atât de dificil să se dea o descriere verbală a aurei. Culorile de baza", culorile pure din aura se modifica mult mai încet, în săptămâni, luni sau chiar ani.

Nuanţele sunt citite ca şi culorile şi indica energia persoanei respective.

De exemplu, undele care străbat aura pornind de la corpul persoanei către exterior pot să semnifice forţa şi putere asupra altora – este strălucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot să semnifice şi absenta interesului fata de planul fizic.

4.7. **CORPUL ASTRAL**

La fel cum aveţi o structura fizica, aveţi şi o structura psihică, alcătuită în principal din aura (emanaţiile energetice care înconjoară toate fiinţele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Aceasta structura este cunoscuta sub numele de „corp astral". El este capabil să părăsească pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral.

Vom prezenta pe scurt o poveste despre corpul astral. Cât de adevărată este numai dumneavoastră veţi putea pronunţa. „Ascultă, amice, eşti un mare cusurgiu, odată mi-ai făcut cinstea de a mă recunoaşte, iar a doua oară nu mai vrei să mă cunoşti, ziua în amiaza mare. Desigur, mă supără, este jignitor şi, dacă nu am fi vechi prieteni şi nu aş şti cât eşti de ciudat, m-aş supăra pe tine pentru ieri!"

Aşa-i spunea odată A prietenului său B, foarte supărat. Foarte uimit, cel de-al doilea i-a răspuns: „Ce-i cu povestea asta? Ieri nici nu ne-am întâlnit! Te-am prevenit că boala soţiei mele ne va împiedica să ne vedem, nu?"

„Ce este cel mai urât din partea ta, este că ai trecut pe lângă mine şi nu ai vrut să mă recunoşti, ba mi-ai şi râs în faţă!

Eu te-am recunoscut, te-am strigat, tu te-ai întors şi m-ai privit ciudat, apoi ai mers mai departe. Am mers în urma ta până la colţ. Acolo te-ai întors, mi-ai râs în nas şi ai dispărut. Deşi am alergat peste tot, nu te-am mai putut găsi, aşa că te rog să-mi explici purtarea ta bizară, fiindcă altfel nu mai putem rămâne prieteni!"

Domnul B îşi reveni cu greu din uimire. „Prietene, mă tem că ai luat-o razna! Când s-au întâmplat toate astea? Ieri nu am ieşit toată ziua din casă!"

„E imposibil, ne-am întâlnit pe la trei după amiază. Te-am văzut la fel de clar cum te văd acum în faţa mea".

„De fapt am mai auzit că aş avea o dublură. Se pare

că te-ai întâlnit cu dublura mea!”

Se pare că, într-adevăr, este vorba de „dublura” noastră astrală, cea care poartă intelectul nostru.

Teosofia hindusă îl înzestrează pe om cu şapte trupuri sau corpuri. Şi, ca de cele mai multe ori, are dreptate. Dar putem spune că, pe lângă corpul material, cu celulele sale muritoare, avem şi un corp eteric, sau astral. Corpul astral poate fi numit şi odic, în el se află energia vitală. El dă viaţă, de fapt, corpului nostru material, iar când îl părăseşte, corpul nostru material moare.

După cum spune Du Presle în cartea sa „Magia ca ştiinţă a naturii” următoarele:

„Omul poate nu numai să-şi degaje propriile radiaţii, dar totul poate emite radiaţii, separându-se de corpul material, exteriorizându-se ca un corp astral. Aceasta are loc în telepatie, ca şi în cazul apariţiei dublurilor. La moarte corpul astral se desparte definitiv de trup şi trece în starea în care se află în embrion toate particularităţile noastre corporale şi psihice, deoarece şi după moarte suntem conştienţi de individualitatea noastră, ceea ce dovedesc pe cale empirică fantomele şi materializările”.

Existenţa corpului astral a fost pe deplin dovedită de experienţele lui Rochat. El supravieţuieşte trupului material şi se descompune dacă are loc o nouă încarnare. Duhurile spiritelor sunt corpurile astrale ale oamenilor decedaţi sau, cum se întâmplă adesea, ale unora încă vii.

Această fiinţă fin materială, odică, ia forma trupului material pe timpul vieţii acestuia, supunându-se permanent influenţei acestuia şi trăind în comuniune cu el. Scopul antrenamentelor noastre este de a face corpul astral cât mai liber. Încă în timpul vieţii devenim mai independenţi de corpul nostru material, de timp şi spaţiu, de îndată ce reuşim să slăbim legăturile dintre corpul astral şi cel material. Toţi cei ce au aplicat în practică tot ce am prezentat în această lucrare au aflat că nu este nimic mai presus de a intra în legătură cu propria fiinţă

interioară, de a acţiona astfel asupra propriului eu. Corpul astral este, aşa cum am mai spus, purtătorul simţului superior, care le include pe toate celelalte.

Cea mai mare libertate pe care omul o poate da fiinţei sale astrale este cazul în care el îl face să iasă din trup, pentru a acţiona asupra obiectelor raţional sau pentru a se arăta apropiaţilor săi.

Separarea voită a corpului astral de cel material cere multă voinţă şi efort. Uneori separarea se produce fără voie, în timpul somnului sau sub acţiunea unei emoţii foarte puternice. Adesea privim în gol, stând imobili. Respiraţia se încetineşte foarte mult. Simţurile sunt parcă umbrite. Dacă nimeni şi nimic nu întrerupe această stare, corpul astral rupe învelişul material şi se poate ivi la mare distanţă de locul unde ne aflăm, putând apărea chiar sub formă de corp viu.

De multe ori oamenii s-au folosit de narcotice pentru a realiza această evadare a corpului astral din cel material. Acelaşi rezultat se poate obţine însă prin exerciţii adecvate, fără a ne expune pericolului de a nu ne mai trezi, cum s-a şi întâmplat adesea la folosirea de droguri.

Se poate însă ajunge la această stare printr-o foarte puternică concentrare a voinţei. Pentru acest exerciţiu ne vom aşeza la fereastră. Dacă vremea este frumoasă, fereastra va fi deschisă. Se alege un moment de linişte, când nimeni şi nimic nu-l poate deranja pe cel ce se antrenează. Trebuie să stăm nemişcaţi, urmărind cu atenţie norii ce aleargă pe cer sau doar adâncimea cerului albastru. Toate gândurile trebuie să se concentreze asupra dorinţei de a avea aripi, de a ne elibera dintr-odată de greutate şi de a zbura în depărtări. Ele trebuie să fie atât de intense, încât să se transforme într-o dorinţă arzătoare. Trebuie să uităm cu desăvârşire de propriul trup. Dacă simţim o puternică ameţeală, este semn că trebuie imediat oprit antrenamentul. Şedinţa nu trebuie în niciun caz să dureze mai mult de 25 – 30 minute, dar trebuie reluat cât

mai des. Persoanele foarte sensibile trebuie să se lege de fotoliu, pentru a nu cădea la declanşarea stării similare cu somnambulismul.

În plus este bine ca zilnic să ne magnetizăm un pahar cu apă, concentrându-ne atenţia asupra dorinţei de a căpăta posibilitatea desprinderii de propriul trup a corpului astral, iar în cadrul repetiţiilor zilnice, ucenicul îşi va spune:

„Corpul meu astral va cea acum putinţa de a domina asupra trupului meu material. Corpul meu astral va fi acum foarte puternic şi va domina tot ce va dori, cu uşurinţă. Materia nu va mai fi un obstacol pentru mine. Voi putea acum să-mi trimit oricând corpul astral oriunde voi dori. Voi putea să-l fac, de asemenea, vizibil pentru ceilalţi”.

Următorul exerciţiu este antrenamentul în realizarea stării de catalepsie. Ne vom întinde pe o canapea, concentrându-ne atenţia şi voinţa. Apoi ne vom relaxa muşchii, concentrându-ne întreaga voinţă asupra acestei operaţiuni. Inhalând cât mai mult aer, ne vom trece apoi în starea pasivă. După aceasta ne vom lăsa fantezia să lucreze în voie. Ne imaginăm cum înţepeneala pune stăpânire încet, treptat, pe degetele picioarelor, urcă apoi pe picioare în sus, mai departe, mai sus, până când am atins starea de absolută nemişcare.

După ce catalepsia ne-a cuprins de mai multe ori, continuăm cu exerciţiul principal.

Pentru acest exerciţiu vom alege orele de linişte dis de dimineaţă sau seara târziu. Cu cel puţin 2 ore înaintea exerciţiului nu trebuie să mâncăm nimic, îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră. Ceasul deşteptător îl vom potrivi astfel, încât să sune peste 40 de minute. Apoi ne efectuăm exerciţiul de voinţă, de intensitatea dorinţei, concentrându-ne apoi asupra reuşitei separării corpului astral de trupul material, dar cu păstrarea tuturor amintirilor despre toate acestea.

Apoi ne astupăm bine urechile şi ne legăm ochii. Ne întindem pe divan (canapea, pat), ne relaxăm toţi muşchii şi provocăm starea de catalepsie, după care, pentru câteva minute, ne concentrăm intens pe succesul exerciţiului, însoţită de stare pasivă pe 3 – 5 minute.

Apoi, cel ce se antrenează, încet-încet, iese din propriul trup, separându-se bucată cu bucată, ultimul fiind capul. El îşi vede trupul, care este întins pe pat.

Este uimitor simţământul când ne vedem propriul trup, sentimentul de libertate deplină, de uşurinţă şi lipsă de greutate, de atracţie a pământului. Spaţiul nu mai constituie pentru noi un obstacol.

Cu un simplu efort de voinţa trecem prin zid sau pe fereastra deschisă şi ne avântăm în spaţiu, zburând tot mai sus, spre soare sau stele. Probabil că la această fază deşteptătorul va suna.

În continuare, înaintând cu antrenamentele, vom fixa ceasul tot mai departe – la 45, 50, 60 minute, apoi la 1, 5 ore. În continuare, antrenamentele vor avea mereu această durată, atenţie acest exerciţiu nu trebuie să depăşească 1, 5 ore.

În exerciţiile următoare, vom schimba exerciţiul făcând corpul nostru astral să bântuie prin casă, să aducă, de pildă, o carte din altă cameră. Aceste încercări vor continua, până când, ieşind din starea noastră cataleptică, vom fi uimiţi să găsim cartea sau un alt obiect, lângă noi.

Dacă am atins un grad de iscusinţă în aceste exerciţii, vom încerca o mică călătorie, de exemplu la unul din cunoscuţii mai apropiaţi. Cu o zi înainte vom efectua drumul până la casa acestuia în modul obişnuit, observând cu atenţie tot ce se întâlneşte. Vom încerca apoi să ajungem la casa prietenului în cursul antrenamentelor noastre. Vom încerca să luăm de acolo un mic obiect, pe care să-l aducem acasă. Vom repeta acest exerciţiu, până când ne va reuşi.

Mai târziu vom încheia acest exerciţiu prin a ne face

vizibili pentru prietenul pe care-l vizităm! Adunând toată voinţa pe care o avem, îl vom atinge şi-l vom face să simtă această atingere, după care ne vom face vizibili.

Cine a reuşit măcar odată acest exerciţiu, pentru acela spaţiul a încetat să mai existe, în câteva minute el îşi va putea trimite corpul astral în cele mai îndepărtate locuri. Cel ce a atins acest stadiu, poate fi sigur că nu este prea departe de a deveni maestru.

4. SURSE DE ENERGIE

Există trei surse principale de prana: aerul, din care luăm prana de aer; pământul, din care luăm prana de pământ; şi soarele, din care luăm prana solară. Toate fiinţele au capacitatea înnăscută de a absorbi şi folosi energia pentru a rămâne în viaţă. O facem inconştient. De exemplu, primim prana solară prin expunere la lumina soarelui. Obţinem prana de aer prin actul respiraţiei. Şi absorbim prana de pământ prin picioare, în timp ce ne deplasăm de colo-colo zi de zi. Primim prana şi din mâncarea pe care o consumăm, însă hrănirea este doar o cale indirectă de obţinere a pranei, ce provine de altfel din aer, pământ şi soare.

Tabelul I-II. Clasificarea tehnicilor de generare a pranei

	Nivel inferior **Tehnică neconştientizată; se absoarbe un nivel minim sau de subzistenţă al pranei**	Nivel mediu Tehnică mai conştientă; se absoarbe mai multă prana	Nivel su Tehnică concentrare volitivă; se a impresionant
Pra na solară	Stai în lumina soarelui	Bea apă curată şi limpede, păstrată la soare 24 de ore	Deschid creştetului p la Inimile Ge atrage canti prana solară

Prana de aer	Respiră aer curat	Respiraţie pranică	Tehnica apă: atrage- diverse folosind res cu un ritm retenţie; p afară prin mâinii; exerc yoga şi exe fizice.
Prana de pământ	Plimbă-te	Plimbă-te desculţ pe pământ curat	P**ractic înrădăcinar chakrelor p absorbirea pământ; tibetane de**

Alte metode conştiente şi mai puternice de a dobândi prana pot fi folosite pentru a obţine o astfel de forţă vitală într-o cantitate şi calitate superioare. Tehnicile mai puternice de generare a energiei sunt cheia spre autovindecare eficientă.

Toată prana, fiind energie, există mici diferenţe în calitatea ei, în funcţie de sursa din care provine. De exemplu, prana solară este mai rafinată decât prana de pământ, adică prana solară vibrează la o frecvenţă mai înaltă decât cea de pământ şi este alcătuită din particule mai mici şi mai fine. În timp ce orice tip de prana poate fi folosit pentru vindecarea

În alte tari conceptele de medicină complementară şi terapie energetică sunt introduse în unele şcoli de medicină sau de asistente, dar programele încă tratează cu multă superficialitate energia generală a corpului şi nici măcar nu menţionează despre energia de vindecare pe care putem învăţa să o detectăm, să o dezvoltăm şi să o direcţionăm în sensul îmbunătăţirii sănătăţii noastre – şi a

pacienţilor noştri „fizică, nivelul de rafinament îi impune caracterul convenabil anumitor scopuri.

De exemplu, prana de o frecvenţă mai înaltă este folosită pentru o dezvoltare spirituală şi pentru vindecarea unor zone delicate, în timp ce prana de o frecvenţă mai joasă se foloseşte pentru sporirea forţei fizice şi vindecarea unor zone mai puţin delicate.

Prana este extrem de puternică şi se reface foarte uşor, dar în acelaşi timp este foarte delicată.

Ea poate fi folosită pentru remedierea unor grave probleme de sănătate. Se poate chiar proiecta pe distanţe mari fără a-şi pierde din forţă sau eficienţă.

Cu toate acestea, prana poate fi diminuată sau slăbită de mulţi factori, printre care concepţiile tale, emoţiile, atitudinile, inhibiţii şi amintiri traumatice, hrana pe care o consumi, oamenii cu care stai, mediul în care munceşti şi trăieşti, ceea ce spui sau gândeşti şi modul în care reacţionezi la un nivel obişnuit de stres din viaţa ta.

În general, starea de sănătate este legată de rezervele tale de prana.

Atunci când prana îţi este curată şi abundă, ai o sănătate fizică şi mentală bună iar atunci când este insuficientă sau impură, vei avea parte, de obicei, de unele probleme de sănătate.

Acum să încercăm un experiment ce-ţi va permite să îţi simţi prana personală.

4.8.1. Tehnica de sensibilizare a mâinilor

Calea cea mai uşoară şi rapidă de a-ţi înţelege prana şi anatomia energetica şi de a înţelege cât de simplu este lucrul cu ambele este de a învăţa să-ţi simţi energia personală, în acest exerciţiu îţi vei sensibiliza chakrele mâinii, care se găsesc în centrul palmei (fig. 1 – 3), pentru a simţi energia dintre ele. În timpul efectuării acestui exerciţiu poţi să stai jos sau în picioare.

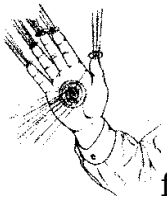


fig. 1 – 3 fig.1 – 4

Pune-ţi limba în cerul gurii, în spatele dinţilor de sus din faţă. Astfel se face legătura între cele două canele energetice majore ce trec prin faţa şi prin spatele corpului tău, canale de-a lungul cărora sunt localizate chakrele tale majore. De asemenea, îţi va spori sensibilitatea la energie.

Respiră adânc şi încet, de patru ori. Inspiră şi expiră pe nas. Astfel vei reuşi să-ţi eliberezi mintea de orice gânduri şi să-i induci o stare de calm; în acelaşi timp îţi vei relaxa şi corpul.

Rotaţii ale încheieturilor mâinii: întinde-ţi mâinile înainte, la înălţimea umerilor. Roteşte-ţi mâinile cu putere de 10 ori de la încheieturi, de 10 ori în sensul acelor de ceasornic şi de 10 ori în sensul invers acelor de ceasornic.

Deschideri şi închideri de palme.

Scuturări de coate şi de degete*:* începe prin a ţine mâinile pe lângă corp. Ridică pumnii până lângă umeri, ca şi cum ai ridica gantere. Spatele palmelor trebuie să fie spre în afară. Din poziţia respectivă, lasă-ţi repede mâinile în jos, deschizând palmele, ca şi cum ai da drumul ganterelor prea tare braţele (în afara razei lor naturale de mişcare) sau să forţezi prea tare imaginare, iar apoi repetă mişcarea repede, de 10 ori. Ai grijă să nu-ţi întinzi încheieturile. Mişcarea descrisă *nu* trebuie să doară.

Întinde-ţi mâinile în faţă, cu palmele la o distanţă de 7 – 8 cm, îndreptate una spre cealaltă, ca şi cum ai fi gata să baţi din palme. Răsfiră-ţi degetele. Acum, cu degetul mare de la mâna dreaptă, apasă uşor pe centrul palmei stângi, preţ de câteva secunde. Repetă apoi mişcarea cu cealaltă mână, folosindu-ţi degetul mare stâng pentru a apăsa în palma dreaptă.

Acum, ţine coatele apropiate de talie şi braţele întinse în faţă, paralel cu solul. Ţine mâinile relaxate, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la o distanţă de 7 – 8 cm, ca şi cum ai fi gata să baţi din palme, închide ochii. Păstrând distanţa dintre mâini, respiră încet şi concentrează-te uşor pe centrul fiecărei palme. Fă-o preţ de vreo 30 de secunde (fig. 1 – 4).

Apoi, păstrând aceeaşi poziţie a mâinilor, a încheieturilor mâinii şi a coatelor, începe să-ţi îndepărtezi mâinile câţiva centimetri şi să le apropii din nou. Prefă-te că baţi din palme cu încetinitorul, dar nu lăsa mâinile să se atingă. Apropie-ţi palmele la 3 – 4 cm şi apoi depărtează-le încet una de cealaltă şi apropie-le din nou. Repetă mişcarea timp de vreo 30 de secunde, în scurt timp vei simţi o rezistenţă între palme, ca şi cum ai ţine un balon în mâini, sau palmele vor începe să te gâdile ori să te mănânce. Când vei simţi rezistenţă, căldură sau vibraţie în palme, nu e altceva decât energia ta, prana, forţa vitală ce înconjoară şi pătrunde în corpul tuturor fiinţelor vii.

Nu-ţi face probleme dacă nu vei simţi energia de la prima încercare, în cazul în care nu simţi căldură sau nu te gâdilă în palme după ce ai făcut exerciţiul, opreşte-te câteva momente, respiră adânc de câteva ori, concentrează-te la palmele tale şi reia exerciţiul de la început. Nu va trece mult până vei simţi şi tu energia.

Pentru înţelegerea vindecării pranice nu este neapărată nevoie ca practicantul să poată simţi perturbările energetice. Dacă nu vei reuşi încă să simţi prana atunci când vei ajunge la remediile specifice de sănătate, vei putea totuşi să vindeci urmând instrucţiunile pas cu pas. Fiecare remediu este o „reţetă” testată şi probată, menită să corecteze perturbările energetice legate de o anumită problemă de sănătate, şi nu trebuie să simţi energia pentru a reuşi să faci ca remediul să funcţioneze.

Pe măsură ce vei avansa cu exerciţiile din carte, în

cazul în care nu poţi simţi prana, pur şi simplu relaxează-te şi continuă-ţi programul şi practicile. Nu va trece mult până vei simţi şi tu energia.

În timp ce medicina tradiţională şi-a manifestat scepticismul şi chiar dezaprobarea faţă de principiile terapiei energetice, unii cercetători în domeniul medicinei au făcut experimente ce vin în sprijinul ei. Dr. Robert Becker, chirurg ortoped la Universitatea din New York, a făcut o serie de investigaţii interesante ale capacităţii de regenerare a formelor de viaţă simple, mai puţin evoluate, investigaţii ce susţin cu putere noţiunea de model energetic sau şablon. Becker citează lucrarea savantului suedez Abraham Trembley, care a găsit câteva specii de polipi ce se regenerează dacă sunt tăiaţi în bucăţi, atâta timp cât bucăţile respective conţin o porţiune din „tulpina" sau corpul central. Becker mai face referinţe vaste la experimentele lui Lazzaro Spallanzani, un preot italian care a demonstrat că unei salamandre îi creşte din nou coada sau un membru dacă sunt tăiate. Becker arată că, dacă şi coada, şi membrul salamandrei sunt înlăturate, se pot lua câteva celule din coadă care, mutate în zona membrului tăiat, se vor regenera într-un membru nou. Înaintea acestor experimente se credea că celulele cozii erau diferenţiate – codul lor genetic era programat astfel încât ele să formeze o coadă, însă experimentele arată că celulele cozii salamandrei se pot de-diferenţia (pot deveni celule generale) şi apoi re-diferenţia în celule cu un cod diferit (de a forma un membru), în corpul salamandrei, o anumită forţă sau conştiinţă a celulelor ei a ştiut cumva să facă celulele respective să formeze un membru, chiar dacă celulele care fuseseră plasate în zona membrului retezat fuseseră programate deja să formeze o coadă, în conformitate cu gândirea ştiinţifică tradiţională, este puţin probabil să se întâmple aşa ceva. Becker face comparaţia cu o grămadă de cărămizi care se rearanjează în mod spontan, formând o clădire cu o structură completă din

oţel, ferestre şi acoperiş!

Becker mai citează şi alte exemple de regenerare. Tritonul îşi poate regenera un ochi, cu tot cu nerv optic, în aproximativ 40 de zile. Caraşii aurii şi salamandrele îşi pot regenera fibrele spinale. Chiar şi oamenii au o oarecare capacitate de regenerare. Ficatul uman poate înlocui porţiuni ce s-au pierdut din cauza unor răni, prin ceea ce medicina numeşte hipertrofie compensatorie – capacitatea celulelor de a-şi mări rata de diviziune şi de a înlocui ţesuturile pierdute. Rănirea sau disfuncţionalitatea unui rinichi duce deseori la mărirea celuilalt.

Becker notează faptul că regenerarea devine mai dificilă pe măsură ce eşti tot mai sus pe scara evoluţiei, implicaţiile ei fiind totuşi semnificative:

1. viaţa se poate vindeca singură;

2. există o capacitate de autoregenerare;

3. există o forţă a regenerării şi o inteligenţă ce o poate direcţiona;

4. există un model energetic mai vast ce îndrumă celulele să crească şi să se regenereze.

4.9. PRINCIPIILE de bază ale autovindecării energetice

Iată principiile de bază privitoare la folosirea bioenergiei în autovindecare. Aceste legi simple fundamentează lucrul cu energia şi vindecarea din cartea de faţă.

1. ***Atunci când energia circulă bine prin corp, ai o sănătate bună.*** Este cel mai important adevăr despre prana, corp, minte şi sănătate. Dacă aura e curată, meridianele sunt neobstrucţionate iar chakrele sunt echilibrate şi într-o stare bună de funcţionare, corpul este sănătos pe plan fizic şi mental.

2. ***Atunci când în corp există o perturbare energetică, se creează o stare de boală.*** Acesta este un corolar al primei legi. Atunci când energia corpului este

obstrucţionată în vreun fel, când este împiedicata să circule normal prin meridiane, spre şi dinspre chakre şi organe, apare o problemă de sănătate (sau este pe cale să apară; vezi *infra,* principiul 5). Există două tipuri de perturbări energetice: congestia, care este o acumulare de prana în exces sau de prana impură, şi epuizarea, adică o deficienţă de prana. Perturbările energetice pot fi generale (au loc în toată aura) sau locale (se manifestă într-o anumită zonă, chakra sau meridian). Pentru a se reveni la o stare de sănătate a corpului, perturbările energetice trebuie tratate.

3. *Poţi detecta, spori şi dirija rezervele de prana ale corpului pentru a-ţi îmbunătăţi sănătatea – asta dacă eşti corect instruit. Energii numita* *şi* prana este o forţă vie; ea are conştiinţă. Poate fi acumulată şi controlată în mod conştient. Există o zicală în practica *qi gong: „Qi* merge după *y i”. Qi* este, după cum s-a explicat mai devreme, un sinonim pentru forţa vitală universală. Nu avem un echivalent perfect pentru cuvântul y j, dar el se referă la minte sau intenţie. Astfel, o traducere aproximativă a zicalei ar fi: „Energia ascultă de gând”; prana va merge acolo unde vrei tu. Cartea de faţă îţi oferă instruirea corectă pentru acumulareasurplusului de prana, direcţionarea sa în scopul îmbunătăţirii sănătăţii tale.

4. *Corpul tinde întotdeauna spre homeostază.* Cuvântul „homeostază” provine din limba greacă şi desemnează o stare de stabilitate sau calm între grupuri sau între elementele unui organism, ce sunt diferite dar depind unele de altele. Şi corpul tinde spre un nivel energetic echilibrat. De ce? Pentru că starea de echilibru, respectiv de sănătate, este starea noastră naturală. Corpul nostru are o tendinţă înnăscută spre sănătate şi însănătoşire.

5. *Bolile se manifestă în corpul energetic înainte de a se manifesta în corpul fizic.* Corpul energetic este model sau şablon pentru corpul fizic. El îl

înconjoară şi îl pătrunde. Astfel, problemele de sănătate se manifestă mai întâi ca neregularităţi sau perturbări în corpul energetic înainte de a deveni simptome sau adevărate probleme de sănătate ale corpului fizic. Tratând problemele la nivel energetic, vei vindeca trupul fizic. Prin exerciţii regulate de generare a energiei şi paşi radicali în menţinerea curăţeniei corpului energetic, vei da o mână de ajutor la prevenirea afecţiunilor şi la diminuarea efectelor lor în cazul în care se manifestă fizic.

6. ***Vindecarea se manifestă în corpul energetic înainte de a se face simţită în corpul fizic.*** Este un corolar al principiului 5. Atunci când aura este vindecată energetic, deseori pot apărea rezultate spectaculoase şi foarte rapide în corpul fizic. Cu toate acestea, poate să apară şi un mic decalaj de timp până ce vindecarea se manifestă în corpul fizic. Durata acestui decalaj depinde de factori precum experienţa şi priceperea vindecătorului, complexitatea şi gravitatea problemei de sănătate şi nivelul energetic de moment al persoanei afectate.

7. ***Principala cauză a perturbărilor energetice ce se fac vinovate de o multitudine de afecţiuni fizice o constituie deseori gândurile şi emoţiile negative acumulate în corp.*** Gândurile, emoţiile, concepţiile şi amintirile conţin energie reală ce se acumulează inconştient în corpul fizic. (Gândeşte-te: cum îţi dai seama că eşti nervos, supărat sau speriat? Nu printr-o conştientizare de natură intelectuală. *Ci doar din cauză că simţi o manifestare fizică* în corp, de exemplu, un spasm al stomacului, gât încordat, bătăi accelerate ale inimii, nevoia subită de a merge la toaletă, transpiraţie abundenta etc.) Emoţiile negative în sine nu provoacă probleme; de vină este împotrivirea noastră de a le simţi şi de a le elibera energia într-un mod constructiv. Atunci când te fereşti să simţi emoţii negative şi să ai concepţii negative, musculatura corpului tău se contractă în plan fizic şi le păstrează acolo. Ţinute cu încăpăţânare în corp o perioadă

de timp, emoţiile negative, concepţiile limitative şi amintirile traumatice formează piedici şi perturbări energetice care duc la probleme de sănătate fizică. Bineînţeles, sănătatea ta poate fi afectată atât de factori externi, precum bacteriile şi viruşii, cât şi de alternative nepotrivite de viaţă, obiceiuri proaste şi accidente, însă multe probleme de sănătate rezultă dintr-o perturbare energetică provocată în cele din urmă de subconştientul ce ţine prizoniere în corp emoţii negative sau convingeri limitative.

4.10. VINDECAREA SINELUI

Cartea de faţă face autovindecarea mai uşoară prin intermediul celor şase paşi ce te ajută să-ţi echilibrezi aura, să-ţi măreşti cantitatea de energie şi să înlături anumite probleme de sănătate cu ajutorul unor remedii energetice specifice. Pe măsură ce vei parcurge cei şase paşi, nu confunda simplitatea lor cu o lipsă de rafinament sau de eficacitate. Precum sistemul binar de comunicare al calculatorului – o serie de zero şi unu –, ce pare simplu dar poartă în el o complexitate şi o inteligenţă incredibile, cei şase paşi spre autovindecare sunt uşor de învăţat şi de pus în aplicare tocmai datorită faptului că au fost extraşi din multe şi puternice sisteme şi tehnologii de vindecare energetică. Tu beneficiezi de cele mai importante practici şi tehnici de vindecare, astfel încât să leezi cu o pregătire minimă şi cu eficienţă maximă. Vrem să-ţi petreci timpul vindecându-te rapid şi corect, nu studiind teorii kilometrice. Cei şase paşi sunt:

1. ***Înlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative.*** Aici intră şi câteva tehnici de înlăturare a emoţiilor negative, a temerilor, amintirilor traumatice, fobiilor, neliniştilor şi concepţiilor limitative din corp, acolo unde ele blochează fluxul de prana. Acestea trebuie înlăturate pentru recuperarea echilibrului energetic, prin derularea filmului propriei vieţi aşa cum ţi-l aduci aminte, cu toate trăirile şi intensităţile lui, repetate

de atâtea ori până când furia, frustrarea şi ura resimţite prima data se diminuează şi se şterg din subconştient şi încet încet organismul se echilibrează singur şi apare acea stare de bine şi linişte.

2. ***Respiraţia pranică.*** Este o tehnică optimă de respiraţie, cu rezultate benefice pentru sănătatea fiziologică şi energetică, printre care se numără o circulaţie îmbunătăţită, efort minim al inimii, un sistem imunitar mai bun şi, cel mai important, capacitatea de a atrage cantităţi sporite de prana pentru energizare generală şi autovindecarea anumitor zone.

3. ***Manipularea energiei.*** Sunt cunoscute trei tehnici de vindecare cu bioenergie. Ele cuprind *scanarea,* metoda prin care îţi foloseşti mâinile pentru detectarea tulburărilor energetice; *măturarea,* tehnica de curăţare manuală a pranei impure sau congestionate; şi *energizarea,* procesul de atragere a pranei şi de suplimentare a zonelor deficiente.

4. ***Igiena energetică,*** adică practica de menţinere a corpului energetic cât mai curat şi încărcat posibil prin ordonarea emoţională, recomandări legate de regim, exerciţii fizice speciale, practici de respiraţie, meditaţie, un mediu energetic curat acasă şi la serviciu şi utilizarea adecvată a sării ca remediu de curăţare.

5. ***Meditaţia****.* Ajută la calmarea minţii, corpului şi intensifică fluxul de energie vindecătoare şi de curăţare, în carte sunt incluse meditaţiile: prima este meditaţia pentru înţelegere; cealaltă este o meditaţie orientala la pace şi dragoste.

6. ***Exerciţii de generare a energiei.*** Cele două tipuri de exerciţii, exerciţiile tibetane de yoga modificate şi exerciţiile mental-fizice modificate, te ajută să atragi şi să generezi mari cantităţi de prana din cea mai rafinată.

În continuare vom învăţa despre principala cauză a multor probleme de sănătate şi despre cum eforturile pe

care le face mintea ta pentru a te proteja agravează problemele de sănătate.

Dacă ne împotrivim să simţim emoţiile negative adunate de lungul anilor, contribuise la diminuarea stării de sănătate. Dacă în decursul unei vizite obişnuite la doctor, pacientul se pute plânge de dureri de cap, insomnie, dureri de spate, senzaţii vagi de disconfort abdominal sau stomacal ori afecţiuni urinare. Doctorul, fiind un savant şi dorind să cunoască toate detaliile, notează simptomele pacientului şi îl consultă. Apoi pune ceea ce se cheamă un „diagnostic diferenţial”, adică stabileşte spectrul de cauze posibile ale simptomelor, pornind de la cele mai simple şi mai puţin problematice şi ajungând la cele mai grave şi mai periculoase. Punând diagnosticul respectiv, doctorul se bazează pe experienţa sa de observare a simptomelor, pe frecvenţa lor, locul unde se manifestă şi gravitatea lor, precum şi pe datele din fişa medicală a pacientului. De exemplu, diagnosticul diferenţial pentru o durere de cap ar putea cuprinde dureri de sinusuri, tensiune musculară cauzată de poziţia inadecvată a persoanei respective la birou, şi chiar o tumoare pe creier. Diagnosticul diferenţial pentru disconfort abdominal ar putea cuprinde indigestie, o uşoară intoxicaţie alimentară, colită spastică, un ulcer sau un început de cancer la stomac.

Apoi doctorul trimite pacientul să facă nişte teste pentru a verifica dacă nu are vreo boală gravă.

Câteva zile mai târziu, doctorul îl cheamă pe pacient cu rezultatele, iar veştile sunt bune:

— Toate testele au ieşit negative; totul e în regulă, spune doctorul. Pacientul se simte uşurat că nu sunt probleme, dar apoi întreabă:

— De ce totuşi am simptome, dacă „totul este în regulă”? Doctorul răspunde:

— Ei bine, nu putem fi siguri, încercând apoi să-şi asigure pacientul că starea sa, fără vreo cauză evidentă,

nu e deloc gravă. Apoi continuă:

— Dacă simptomele te fac să te simţi rău, putem să-ţi dăm ceva care să te ajute să-ţi fie mai bine. Ceea ce înseamnă, de obicei, o reţetă de exemplu, nişte pastile mai puternice pentru migrene severe, balsamuri pentru dureri de spate sau de gât, ori un antiacid, pentru indigestie, acestea fiind câteva dintre medicamentele prescrise cel mai des. Medicamentele respective pot sau nu să înlăture simptomele.

Astfel, pacientul vine de la doctor fără a-şi înţelege cu adevărat problema, cauza ei sau cum se poate acţiona, în afară de înghiţirea unor pastile care să ţină simptomele sub control.

CAPITOLUL V

METODE DE VINECARE

5.1 VINDECAREA PRIN MAGNETOTERAPIE

Mulţi cercetători şi savanţi nu fac deosebire între hipnotism şi magnetism. Se fac ample argumentări, că simptomele hipnozei şi ale magnetismului animal sunt aceleaşi, ceea ce, desigur, nu este adevărat Experienţele lui Rochat au demonstrat în suficientă măsură că magnetismul curativ nu are nimic comun cu hipnoza şi sugestia. Sugestia are loc numai pornind din creier şi se transmite altui creier, dar nu poate fi transmisă cu ajutorul substanţelor influenţate de od. Hipnoza acţionează numai cu ajutorul voinţei şi este un act pur psihic, pe când magnetismul, prin natura sa, este material transmis sub acţiunea voinţei, a substanţei fine similare energiei vitale.

Pot fi hipnotizaţi doar omul şi animalele, pe când magnetizarea poate fi aplicată oricărei substanţe, însă Mesmer a magnetizat în scopuri curative lâna, pielea, lemnul, pietrele, metalele şi pâinea. Supoziţia lipsită total de seriozitate că hipnoza şi magnetismul sunt unul şi acelaşi lucru trebuie dezminţită, în principal, prin magnetizarea plantelor.

Cu ajutorul transmiterii magnetice curative a odului putem obliga să se dezvolte splendid orice plantă, chiar în condiţiife unei hrăniri insuficiente.

Plantele decorative ofilite şi slăbite pot fi aduse, printr-o transmitere puternică de od şi iubire, la o dezvoltare inimaginabilă din punct de vedere al taliei, vigorii şi capacităţii de înflorire. Dar chiar şi o simplă emisie de od (energie sau prana), fără niciun fel de gând de a le influenţa în mod voit, are o influenţă benefică asupra plantelor. Dacă persoanele care au o emisie puternică de od se află timp îndelungat în apropierea plantelor sau se ocupă de ele mai multă vreme, acestea vor creşte impetuos şi sporul de vegetaţie va fi evident. Acest lucru poate fi confirmat de numeroşi grădinari.

Mama vestitului astronom Johanes Kepler a fost învinuită de vrăjitorie şi trebuia să fie supusă torturilor. Vecinele invidioase au relatat, că bătrâna îşi vrăjeşte plantele, care sub mâinile ei au atins dimensiuni şi vigoare de necrezut, pe când plantele lor sunt din ce în ce mai pipernicite, cu toată grija pe care le-o arată.

Demult, aceasta se considera a fi vrăjitorie, dar în prezent oamenii sunt mai culţi şi ignoră pur şi simplu astfel de fapte, dacă nu cumva recurg la un procedeu şi mai comod, denumindu-le autosugestie.

Din fericire, lumea ştiinţifică se ridică în parte în favoarea studierii generale a odelor. Experienţele lui Reichenbach şi Mesmer şi multe alte descoperiri ştiinţifice ale vremurilor noastre demonstrează existenţa radiaţiei odice în calitate de conductor al energiei vitale şi voinţei.

Ceea ce a fost supus oprobriului tuturor începe să se ridice ca pasărea Phoenix din cenuşă şi va deveni în curând o forţă remarcabilă şi demnă de uimire. Magnetismul curativ sau terapia cu magnetism, va deveni leacul viitorului omenirii.

Magnetismul animal, are mai multă putere, astfel că o atingere a mâinilor sau magnetizarea apei au un efect

puternic, există într-adevăr. Până în prezent, magnetismul animal a fost cercetat de foarte puţini oameni instruiţi.

Aici vom prezintă trei principii ale efectului de magnetism:

Există unii oameni care-i influenţează pe ceilalţi, calmându-i şi alţii care au o influenţă contrară. Copiii mici nu adorm la fel de repede în braţele diferitelor persoane. Sunt numeroase exemple de vindecare sau ameliorare a diferitelor simptome, dar până în prezent nu s-a studiat încă suficient când şi cum se poate folosi magnetismul ca terapie pentru a ajuta persoanele bolnave.

Medicii savanţi s-au ocupat prea puţin de studierea magnetismului, iar unii dintre ei îl numesc înşelăciune, căci este mai comod; dar adevărul îşi croieşte totdeauna drum şi aceste forţe minunate se află în puterea neiniţiaţilor, de aceea ele nu trebuie ignorate ci trebuie folosite ca o terapie a viitorului.

Deoarece încă la nicio universitate nu au fost ţinute cursuri de magnetism, este foarte greu să cunoaştem aplicaţiile practice ale acestuia. Majoritatea consideră că este adevărat că noi am fi dotaţi cu un mijloc foarte puternic de vindecare – magnetismul. Acesta este cu adevărat o forţă, dar în prezent prea puţin studiată, de aceea fiecare trebuie să se conducă numai după propria experienţă.

În prezent, nu trebuie să-i învinovăţim pe cei ce nu cred în minuni, pe cei ce povestesc despre magnetism, la fel ca şi pe cei ce consideră că acesta nu este încă suficient studiat.

Este demnă de atenţie şi opinia lui Schopenhauer, care spunea: „Cine, în zilele noastre, se mai îndoieşte de existenţa şi acţiunea magnetismului, trebuie denumit nu sceptic, ci ignorant”. Mulţi medici de seamă au exprimat aproximativ aceleaşi opinii.: După cercetări îndelungate, odul a început să fie considerat un conductor material de forţă vitală, deoarece odul sănătos se transmite unui trup

bolnav şi-l vindecă.

Prin „magnetism curativ” trebuie să înţelegem astfel trecerea fluxului odic (energetic), cu concursul voinţei, de la omul sănătos la cel bolnav. Odul sănătos al unei alte persoane, dirijat de voinţă, reface armonia distrusă în trupul bolnav, căci boala nu este altceva decât distrugerea echilibrului circulaţiei odice, urmarea căreia este, în primul rând, un schimb defectuos de substanţe în organism. Fiziologia modernă consideră drept cauză ceea ce este o consecinţă. Conform opiniei fiziologilor, cauza bolilor este schimbul defectuos de substanţe în organism.

Magnetismul animal este, deci, o forţă mult mai mare decât toate forţele fizice şi chimice şi, deoarece el iese din interiorul fiinţei umane, nu este o forţă exterioară oarecare, dar pătrunde în interiorul substanţelor ca şi în atomi, distruge legăturile dintre atomi şi lasă intacţi doar atomii. Astfel, magnetismul animal este indestructibil pentru forţele naturale inferioare.

Descoperirea lui Mesmer constă în transmiterea magnetismului la bolnavii pe care-i vindecă. El l-a denumit „comunicare a energiei vitale”. După magnetizare, bolnavul şi cel care l-a tratat au energie vitală în cantităţi egale.

De aceea, magnetizarea poate fi denumită operaţie magică, dacă fiinţele magice ale agentului şi percipientului intră în contact una cu cealaltă şi terapia magică, datorită transmiterii de energie ce pătrunde ca o forţă vindecătoare (vis medicatrix), înfrânge nu numai simptomele, dar şi boala ce sălăşluieşte în interior, pe suportul odic.

Cele două părţi trebuie să aibă o simpatie reciprocă, altfel toate eforturile vor fi zadarnice, iar pentru bolnav poate fi chiar periculos, dacă i se va impune odul unei persoane ce-i este antipatică. Cu cât este mai mare simpatia dintre magnetizator şi pacient, cu atât bolnavul va nutri mai multă încredere în terapeutul său, iar tratamentul va da rezultate rapide şi sigure.

Încrederea îl aduce pe pacient într-o stare de maximă receptivitate, deci celulele sale sunt pregătite să absoarbă odul terapeutului său.

Antipatia, neîncrederea sau teama le face să nu recepteze odul. Organismul bolnav se împotriveşte energic pătrunderii odului ostil, ceea ce provoacă reacţii periculoase, care înrăutăţesc starea bolnavului şi-i agravează boala.

Magnetizatorul îşi asumă o grea răspundere. Forţa sa devine cu atât mai mare cu cât el este mai puţin egoist şi este mai dispus pentru sacrificiul de sine. Numai un om de o înaltă moralitate, care se bucură de o deplină armonie, total eliberat de orice pasiuni josnice, va avea un od cu adevărat pur şi capabil de minuni. Numai un astfel de om poate influenţa în bine echilibrul sufletesc şi trupesc al celor bolnavi, încât însănătoşirea să fie grabnică şi sigură.

Un adevărat magnetizator trebuie să fie plin de o iubire curată faţă de aproapele său şi numai această iubire trebuie să-l conducă pe calea grea a vindecării, nu setea de mărire, orgoliul sau dorinţa egoistă de a fi bogat. Cel ce este magnetizator din vocaţie poate lua, desigur, dacă nu este prea bogat, o recompensă pentru munca sa, pentru a-şi putea duce zilele, dar trebuie să-i fie străină dorinţa de a culege bogăţiile pământeşti prin pretenţii băneşti. El îşi poate oferi, de asemenea, puterea, cu toată sărăcia, fără a cere vreo recompensă.

Ceea ce determină, în principal, succesul în orice acţiune prin magnetism, este starea sufletească a celor doi, magnetizator şi magnetizat. Pasiunile josnice de orice fel – teama, grijile, necazurile, supărarea, distrugerea atenţiei, slăbesc sau distrug raportul (relaţia) magnetic.

Despre energie, od sau prana, am aflat că este individual, că este influenţat de proprietăţile psihice ale omului. Un magetizator care însă nu şi-a supus propriile

pasiuni voinţei, nu le-a înfrânt, le va transmite pacienţilor săi.

Un om dizarmonic, de exemplu, poate induce în cel bolnav nu numai o aceeaşi stare emoţională sau dispoziţie, dar şi problemele serioase ale organismului, cum sunt spasmele şi dereglările (distoniile) nervoase. Deosebit de periculos este să se treacă la magnetizare într-o stare de iritare sau furie.

Şi starea de sănătate a celui ce magnetizează are o mare influenţă asupra forţei sale dse vindecare. Orice indispoziţie sau boală, chiar cea mai uşoară, poate influenţa pacientul. Cine nu se simte prea bine, trebuie să întrerupă şedinţa de magnetizare şi numai energia sa va fi capabilă să-l ferească pe bolnav de un mare pericol.

Nimeni nu trebuie să aibă mai multă grijă de starea sa de sănătate şi de modul de viaţă sănătos, ca un magnetizator.

Cel mai important factor al magnetismului curativ este voinţa. Cu cât voinţa se manifestă mai energic, cu atât influenţa este mai puternică. O puternică încordare a voinţei aduce după sine o emisie mai intensă a odului. În plus, datorită unei concentrări intense, el va fi orientat cu o putere mai mare asupra locului bolnav şi-şi va manifesta acţiunea curativă.

Magnetizatorii, capabili de o excepţională încordare a voinţei, pot vindeca numai la atingerea pacientului, fără niciun fel de pase, adică, datorită voinţei imense, sau, mai bine zis, emisiei odice a întregului lor corp, orientate de această voinţă nelimitată. Aceşti magnetizatori sunt înconjuraţi în asemenea momente, după cum relatează clarvăzătorii, de o lumină ca focul, din care ies fluxuri de od, care se unesc cu aura pacientului.

Dacă însă magnetizatorul este distrat sau nu se concentrează, emisia din corpul său apare foarte slabă, lase lent din degetele acestuia şi dispare fără să se unească cu aura bolnavului; de cum el începe să se

concentreze, razele odice încep să iasă tot mai puternic din degetele magnetizatorului şi, cu cât acesta îşi încordează mai puternic voinţa, cu atât devin mai puternice şi se amestecă cu aura pacientului.

La această întrebarea cine poate magnetiza, se poate răspunde, de cele mai multe ori, afirmativ. Fiecare om are o emisie odică, unii mai mult, alţii mai puţin şi fiecare poate, printr-o concentrare corespunzătoare, să transmită cu ajutorul voinţei, această emisie odică corpului bolnav al aproapelui său. Realizarea deplină şi perfectă a vindecării dorite va depinde de forţa acestei emisii, de sinceritatea dorinţei magnetizatorului, de puritatea intenţiilor sale, de am ploarea iubirii sale faţă de oameni, de forţa cu care-şi concentrează voinţa, îndeosebi de proprietăţile sale psihice şi, în fine, de puterea credinţei sale în posibilitatea vindecării.

Dacă aceste condiţii necesare nu vor fi îndeplinite, atunci, cu toată acţiunea magnetică, percipientului i se poate face mult rău. De aceea, toţi cei ce apelează la magnetizatori novici sau cu experienţă, este bine să afle din timp care le este starea fizică şi psihică.

Dacă suntem convinşi că avem de-a face cu un om moral, cu aspiraţii înalte, străin de orice pasiuni josnice şi faţă de care nu avem niciun fel de resentiment sau antipatie, trebuie să lăsăm de-o parte orice grijă şi să-l ajutăm, acordându-i toată încrederea.

Pentru un novice în ale magnetismului este necesar să aibă încredere în forţele sale. Orice sentiment de teamă şi nesiguranţă îi slăbeşte puterea şi reduce receptivitatea bolnavului. Magneti-zarea multiplă a apei, ca şi unirea deseori a odurilor cu subiectul (stând aşezaţi faţă în faţă şi ţinându-se de mână) trebuie să preceadă prima acţiune de magnetizare.

Magnetizatorul începător trebuie să se antreneze, mai întâi, pe obiecte neînsufleţite. Se magnetizează apa, ţesături, cristale etc. Încet-încet radiaţiile emise vor deveni

tot mai puternice, în continuare se fac antrenamente cu ajutorul unui subiect, o persoană sănătoasă şi simpatică. De asemenea, novicele trebuie să exerseze magnetismul pe plantele din apartament, deoarece efectul se constată foarte repede.

Tratamentul magnetic s-a utilizat din cele mai vechi timpuri. La toate popoarele aceasta era o proprietate secretă şi un privilegiu al castei preoţilor, păstrată ca cea mai sfântă taină.

Ne vom referi aici şi la Biblie. Acolo sunt descrise vindecări prin atingere cu mâna – adică prin transmitere de od. Aşa vindeca, de exemplu, Issus Hristos.

Aceste procedee de vindecare au fost apreciate şi păstrate în toate epocile, deşi opiniile religioase ascundeau esenţa sa şi atribuiau efectele tratamentelor acţiunii lui Dumnezeu sau diavolului.

Pentru a îndrepta eroarea strămoşilor, secolul nostru neagă în general posibilitatea vindecării prin transmiterea forţei vitale de la un om la altul.

Medicului Frederick Anton Mesmer (1734 – 1815) îi aparţine gloria de a fi creat o grupă de persoane instruite care erau adepţii procedeului magnetic de vindecare. Mai târziu la Universitatea din Berlin s-a înfiinţat chiar o catedră de magnetism animal.

În anul 1831, după 5 ani de cercetări, Academia din Paris s-a decis, după ce în 1784 guvernul a interzis orice vindecări cu ajutorul atingerii mâinilor şi paselor, să se pronunţe în privinţa existenţei magnetismului.

După trecerea a 10 ani, Reichenbach şi-a desfăşurat cercetările, dar toţi l-au tratat cu indiferenţă sau dezaprobare. Şcoala materialistă şi-a mobilizat toate forţele şi a sugrumat în faşă toate eforturile îndreptate spre recunoaşterea vindecării prin magnetism şi a odului.

Doar în ultima vreme, sub influenţa tendinţelor tot mai intense de a reveni la metodele naturiste de

tratament, se pare că există dorinţa de a-i reabilita pe Mesmer şi Reichenbach.

Principala misiune a unui începător care doreşte să devină iniţiat este să transforme în realitate porunca de a-şi iubi aproapele. El trebuie să urmărească să facă bine altora în modul cel mai altruist, să aducă numai foloase tuturor unde este posibil. Educându-şi forţa magnetică, el va putea ajuta pe toţi cei ce suferă, vindecându-i de cele mai multe ori. Nimic nu trebuie să împiedice evoluţia forţei sale. El va trebui să o folosească zilnic, spre binele celor din jur.

Cu timpul va avea multe ocazii, mai întâi în familie, apoi în cercul de prieteni şi cunoscuţi, în fine printre ceilalţi, demonstrându-şi forţa magnetică şi bunele intenţii, într-o bună zi va vedea cum uşa sa este luată cu asalt de cei nevoiaşi, împinşi de suferinţă, sau de către cei ce şi-au otrăvit trupul şi mintea cu diferite medicamente, care nu le-au pricinuit decât rău, fără să-i scutească de suferinţe. Printre ei vor fi şi persoane care au avut de ales între a muri şi a-şi pierde o mână sau un picior printr-o operaţie chirurgicală.

Forţa magnetică vindecătoare a unui om care tinde spre înalt poate face mult bine celor mai mulţi dintre aceşti nefericiţi. Desigur, ea este neputincioasă în lupta împotriva morţii sau a bolilor stabilite prin karma bolnavilor. Dar ea poate reţine, opri în evoluţia lor toate bolile. De asemenea, poate face rănile să nu mai sângereze şi să se închidă. Omul dotat cu această forţă va putea vindeca necazurile sufleteşti şi va aduce multă linişte în sufletele bolnavilor.

Niciodată nu se poate spune de la început cât timp este necesar pentru vindecarea completă a unei boli. Receptivitatea bolnavului şi caracterul bolii au o mare însemnătate. Unii au nevoie de o singură şedinţă de magnetism pentru a se vindeca de o boală prelungită; alţii trebuie să suporte o mie de asemenea şedinţe, pentru a

putea scăpa pentru totdeauna de suferinţă. Este păcat însă când un pacient, după numai două şedinţe de magnetism, renunţă la a le continua, iar apoi acuză metoda magnetizării că este neputincioasă în faţa bolii lui.

Se poate întâmpla ca, după o primă şedinţă de magnetism, durerile să revină a doua zi. Desigur, aici va trebui repetarea şedinţei până ce durerile dispar.

Putem spune că, cu ajutoprul magnetismului, se poate vindeca orice boală, dar nu orice bolnav. Desigur, dacă boala netratată este într-o fază atât de avansată încât a afectat sau chiar distrus organul bolnave, sau subiectul este nereceptiv la influenţa magnetică, este inutilă folosirea acestei metode; trebuie să recunosc sincer că mulţi bolnavi, care nu au constatat nici cea mai mică ameliorare sau atenuare a durerilor, au fost nevoiţi să renunţe la tratamentul magnetic. Nu pot fi tratate astfel o serie de boli, cum ar fi leziuni vechi ale măduvei spinării, epilepsia congenitală sau cancerul…

Bolile ce pot fi vindecate cu succes cu ajutorul magnetismului sunt: frisoanele, congestiile de tot felul, suferinţele organice locale, spasmele (între care şi epilepsia în crize), isteriile, delirium tremens, crizele de furie şi tetaniile, în toate aceste boli sau înregistrat vindecări de succes.

Clarvăzătorii au observat că, uneori, chiar după prima şedinţă de tratament magnetic, emisiile bolnavilor s-au diminuat, iar în cazul unuia, la încheierea şedinţei, au dispărut cu desăvârşire. Acest lucru însă, se întâmplă foarte rar în medie sunt necesare cca. 15 – 30 şedinţe de tratament.

Oricine poate fi tratat prin magnetism indiferent de vârstă sau sex. Dar numai un om de o înaltă moralitate, calm şi înzestrat cu o voinţă deosebită, care-şi dirijează perfect concentrarea gândurilor şi a voinţei, poate să-i facă pe toţi, fără excepţie, să fie receptivi la emisia sa odică.

Senzaţiile celor supuşi magnetizării sunt dintre cele

mai diferite. Unii au o senzaţie plăcută de căldură, alţii simt o răcoare reconfortantă, alţii furnicături etc.

Dar fluxul odic nu trebuie să producă pacientului o stare de excitaţie. Dacă se întâmplă aşa, magnetizatorul trebuie să tragă concluzia că acesta se află într-o stare psihică sau fizică nefavorabilă.

Dacă şedinţa de magnetism produce somnolenţă, ne putem aştepta la succes. Este bine dacă după tratament bolnavul mai rămâne o perioadă relaxat, chiar adormit, în general, durata unei şedinţe nu trebuie să fie sub 5 minute, dar să nu depăşească 30 minute.

O transmitere exagerată de od poate avea efecte inverse. Pentru a satura corpul pacientului de od, nu trebuie mai mult de 20 de pase. În funcţie de gravitatea cazului, şedinţele de tratament trebuie să se desfăşoare de 1 – 3 ori pe zi, dar în general de 2 – 4 ori pe săptămână.

Pentru un maestru bun şi puternic, 10 – 12 şedinţe zilnic nu trebuie să fie prea obositoare. Trebuie evitate însă, pierderile de forţă prea intense sau prea dese. Desigur pot fi situaţii în care magnetizatorul trebuie să-şi folosească întreaga putere pentru a salva pe cineva, poate chiar de la moarte, în acest caz trebuie să renunţe la tot şi să dea tot ce poate din capacitatea sa

Magnetizator trebuie să respecte 3 reguli:

1. Să nu facă pase spre sine, altfel îşi va transfera boala asupra sa.

2. Grijă pentru polaritate.

3. Atenţie la direcţia de creştere a nervilor, dacă este posibil, în ceea ce priveşte punctul l, se mai poate adăuga că, în cazul unor boli contagioase, magnetizatorul va face bine dacă la picioarele sale, între el şi pacient, va aşeza un vas plin cu apă, în care îşi va dirija fluxul magnetic, după ce mâna sa va coborî de-a lungul corpului bolnavului. Mâinile sale nu trebuie să atingă suprafaţa apei, ci vor aluneca doar deasupra acesteia, concentrându-şi totodată

atenţia către voinţa ca toate substanţele bolii, pătrunse de magnetism, să se cufunde imediat în apă.

După fiecare mişcare de coborâre se recomandă o uşoară scuturare a degetelor, care va fi dublată de gândul energic al debarasării de substanţele sau germenii preluaţi de la bolnav. La fel se va proceda şi la încheierea paselor, dar mult mai energic. Desigur, înainte şi după fiecare şedinţă trebuie spălate foarte bine mâinile, cu apă şi săpun, înainte de a trece la şedinţa de magnetizare, mâinile maestrului trebuie să devină calde şi uscate.

Spălatul pe mâini este obligatoriu atât din grijă pentru bolnav cât şi pentru a nu lua boala contagioasă de la acesta. De asemenea, este necesar ca înainte şi după fiecare şedinţă să ne clătim gura.

Îmbrăcămintea pacientului şi a magnetizatorului pe timpul şedinţei trebuie să fie foarte uşoară. Trebuie îndepărtate toate obiectele de îmbrăcăminte strâmte.

Magnetizatorul trebuie să renunţe la îmbrăcămintea de mătase, ca şi bolnavul.

Magnetizatorul poate folosi atât ochiul central cât şi vederea obişnuită, în funcţie de efectul pe care trebuie să-l aibă asupra pacientului excitant sau calmant, în unele boli este nevoie de ochiul central, dar de obicei nu se impune folosirea acestuia

O privire calmă, profundă, după ce s-a instalat comuniunea odică, îi va inspira pacientului multă încredere. Este ca şi cum magnetizatorul i-ar spune pacientului să lase orice temere, căci se află pe mâini bune, care-l vor scăpa de toate durerile, necazurile sau neplăcerile sale. Ochii magnetizatorului constituie un izvor puternic de od şi au un rol foarte important. Sunt însă foarte puţine cazuri în care privirea trebuie să acţioneze ca un excitant, în plus, nu totdeauna trebuie să privim în faţă pacientul; este bine să urmărim cu privirea mişcările mâinilor, acţionând ca sursă de od, împreună cu degetele.

În ceea ce priveşte polaritatea, magnetizatorul

trebuie să fie atent să magnetizeze cu mâna dreaptă proprie, mâna stângă a pacientului. După cum se ştie, polii de acelaşi semn se resping, deci în cazul de faţă se anulează, pe când cei opuşi se atrag, deci în cazul nostru fac schimb reciproc de oduri. Spinarea bolnavului poate fi magnetizată cu mâinile încrucişate. Trebuie să remarcăm însă că, în cazul a două persoane, cel cu magnetismul mai puternic va determina în corpul celuilalt o inversare de semn. Totuşi, magnetizatorii cu o experienţă mai puţin îndelungată trebuie să respecte regula polarităţii.

În timpul şedinţelor de magnetizare, atât magnetizatorul cât şi pacientul trebuie să scoată de pe mâini inelele, trebuie să se elibereze amândoi de orice obiecte metalice şi să nu se afle în apropierea nemijlocită a acestora, pentru a nu se produce vreo abatere a odului.

Este bine să se amintească mereu pacienţilor că, de multe ori, la primele şedinţe de magnetism bolile se intensifică mai întâi, dar aceasta nu durează prea mult şi, în curând, este înlocuită de o stare generală foarte bună şi de însănătoşire. Această intensificare de la început este doar reacţia la introducerea de od sănătos în organismul bolnav, acesta este excitat şi are o criză benefică.

După fiecare şedinţă, magnetizatorul trebuie să se străduiască să-l aducă pe pacient într-o stare de repaas psihic şi fizic. După magnetizare, somnul are o acţiune calmantă şi de vindecare.

Înainte de a trece la diversele procedee de tratament magnetic, trebuie să atragem atenţia uceniculuicăă trebuie să se abţină de la a magnetiza o persoană fără un martor. Numai astfel el va putea să se apere de orice clevetiri. Numeroşi magnetizatori cu bun simţ şi purtări civilizate au fost supuşi atacurilor unor pacienţi, care i-au acuzat de diferite fapte reprobabile.

Pe lângă magnetismul transmis cu ajutorul mâinilor, de multe ori se folosesc şi diferite substanţe cum ar fi apa.

5.2. TRATAMENTUL GENERAL

El se referă la întregul corp şi se foloseşte aproape în toate bolile, pentru a-l întări pe pacient şi a-i provoca o criză benefică, înainte de a aplica magnetizarea trebuie să se facă pregătirea prealabilă. Cel ce trebuie magnetizat se aşază în poziţie magnetică, adică este cu faţa spre sud şi spatele către nord. Când este în poziţia culcat, capul va fi orientat spre nord, iar picioarele spre sud. Dar este mai bine ca peientul să se afle aşezat într-un fotoliu comod, cu capul sprijinit.

Magnetizatorul se aşază în faţa bolnavului, astfel încât genunchii lor se ating uşor. Apoi se iau calm mâinile bolnavului, se aşază degetele mari pe cele ale bolnavului şi se rămâne în această poziţie timp de 3 – 5 minute.

În acest timp se priveşte cu cea mai mare linişte în ochii pacientului, magnetizatorul închipuindu-şi în acest timp că odul sau energia, în formă de fascicole, iese din ochii săi şi, orientat de voinţa concentrată a acestuia, este receptat de pacient.

Apoi magnetizatorul se scoală, se duce în partea dreaptă a bolnavului, îi pune mâna dreaptă pe frunte, mâna stângă pe ceafa acestuia, rămânând în această poziţie din nou câteva minute. Apoi se ia mâna dreaptă de pe fruntea pacientului, întorcând-o cu dosul palmei spre frunte şi retrăgând-o încet, la distanţa de l cm de fruntea acestuia, coborând apoi de-a lungul corpului, la aceeaşi distanţă, în acelaşi timp, mâna stângă rămâne pe ceafa pacientului. Apoi se îndepărtează ambele mâini, prin mişcări circulare, de corpul pacientului, revenind apoi în poziţiile dinainte. Aceste pase sunt necesare doar în primele 5 – 6 şedinţe. Apoi bolnavul este supus influenţei odice a magnetizatorului în aşa măsură, încât se poate trece imediat la continuarea tratamentului.

Magnetizatorul se aşază în faţa pacientului şi-i pune ambele mâini pe creştet. Mâna dreaptă este aşezată pe

jumătatea dreaptă a capului, iar cea stângă pe partea stângă. Desigur palmele sunt spre creştetul pacientului.

După 1 – 2 minute se ridică mâinile de pe cap şi se deplasează la distanţa de aproximativ l cm, cu degetele desfăcute şi uşor îndoite, mai întâi deasupra obrazului, apoi de-a lungul întregului corp până la vârful degetelor şi apoi ceva mai departe. Apoi se scutură mâinile energic. Se duc apoi mâinile cu mişcări largi, arcuite, către în afară, pentru a începe o a doua linie magnetică.

La revenirea în poziţia iniţială este necesar ca mâinile să fie întoarse în afară şi revenirea să se facă în arcuri largi, pentru a anula efectele anterioare.

Toată linia magnetică, de la cap la degetele picioarelor pacientului, se efectuează în cca. 30 secunde, la nevoie repetându-se de 10 – 12 ori.

Mai multe linii magnetice ar putea surmena pacientul, printr-o cantitate prea mare de magnetism transmisa.

5.3. TRATAMENTUL LOCAL

Prin linii magnetice se tratează locurile bolnave (dureroase). Dacă locul respectiv este pe spatele pacientului, magnetizarea trebuie făcută cu ambele mâini încrucişate.

Dacă locul respectiv este pe abdomen sau pe pieptul bolnavului, se pot face câteva mişcări circulare largi, cu opriri în diferite locuri de pe corp. Se face câte o pauză de câteva secunde (15 – 20) la fiecare linie, mai întâi pe frunte sau deasupra ochilor, apoi în jos spre piept, apoi spre plexul solar, apoi spre abdomen, genunchi, etc., cu opriri scurte în fiecare din aceste puncte, în funcţie de locul bolnav, care se simte la mana fie rece, fie cald. Se e mai poate alege şi alte puncte pe suprafaţa corpului gâtul, punctul central dintre omoplaţi, zona lombară, uneori şalele, coapsele, gambele.

În cazul tratamentului local trebuie magnetizate

organele aflate în partea stângă a corpului cu mâna dreaptă, iar mâna stângă se va afla în acest timp fie pe mâna dreaptă a pacientului, fie pe ceafa acestuia.

Organele din partea dreaptă a corpului vor fi magnetizate cu mâna stângă, pe când mâna dreaptă a magnetizatorului se odihneşte pe mâna stângă a pacientului.

Spre final, linia trebuie efectuată cu calm, dar hotărât şi cu palmele spre în afară. În final se scutură mâinile.

Orice şedinţă magnetică trebuie să se încheie printr-o linie efectuată fără nicio oprire. Cel mai bine este ca şedinţele să se încheie prin 3 – 5 linii uniforme, lungi, fără oprire.

În timpul tratamentului local, chiar înainte de a executa liniile de încheiere, se intensifică efectul tratamentului punând mâinile pe locul bolnav şi suflând asupra lui. În cazul durerilor de abdomen şi stomac, se aşază ambele mâini la fel ca la durerile de cap datorate nervilor. Pentru mame este un sfat foarte util, în cazul în care le sunt copiii bolnavi, pentru a-i ajuta prin câteva şedinţe de magnetism.

Atingerea cu una sau două mâini este de mare ajutor în numeroase cazuri, în cazul îmbolnăvirii unui copil este bine ca mama să folosească tratamentul cu magnetism, pentru care îi va aşeza mâna dreaptă pe piept, iar stânga pe frunte. Foarte repede se va înregistra o ameliorare şi febra va scădea. Dacă nu se întâmplă aşa, este rugat un alt membru al familiei frate, soră sau alt membru al familiei care poate avea mai multă putere decât mama, să repete tentativa. Pentru a-i influenţa pe copii nu este nevoie de prea multă energie.

Istoria este plină de exemple de personalităţi care aveau o emisie foarte puternică de od. Astfel de persoane au fost, de pildă, Hristos şi ucenicii săi, Apolo din Tiana etc.

Vindecarea cu ajutorul atingerii cu mâinile se face pe pielea acoperită sau doar cu o pânză subţire, iar cu procedeele combinate este necesară o atingere a mâinilor de numai câteva minute, în tratamentul local se va ţine mâna pe locul bolnav timp de 20 minute, în acest timp nu trebuie să se apese pe locul respectiv.

După fiecare şedinţă de atingere cu mâinile se suflă asupra locului respectiv, în timp ce se suflă, trebuie ca magnetizatorul să se concentreze asupra acestei operaţii, imaginându-şi cum odul iese odată cu răsuflarea şi vindecă locul bolnav.

Ca întotdeauna, este necesară concentrarea voinţei. Un om care nu-şi asociază emisia de od, chiar dacă este puternică, cu o voinţă concentrată, nu va obţine rezultatele pe care un altul, cu o voinţă mai fermă, chiar dacă odul este mai slab, le va obţine.

La fiecare magnetizare trebuie să ne imaginăm cum odul propriu este emis şi, apoi, procesul de pătrundere în corpul pacientului a odului binefăcător, în acelaşi timp, ne vom concentra asupra gândului că dorim ca boala să dispară, durerea să înceteze, organele bolnave să se vindece şi pacientul să fie din nou sănătos şi vesel, în acelaşi timp, ne vom gândi că odul nostru restabileşte armonia în corpul pacientului.

Cei ce cunosc anatomie şi fiziologie au avantajul că-şi pot concentra odul asupra părţii bolnave şi procesului de evoluţie a bolii, putând provoca mai uşor criza binefăcătoare.

În tratamentul local, când este vorba de locuri ce nu pot fi atinse, se vor face mişcări circulare cu vârfurile degetelor.

Când se acţionează cu degetele, trebuie să avem grijă ca degetul mare şi cel mic să poată emite, iar celelalte să fie uşor îndoite spre palmă. Degetul mijlociu emite cantitatea cea mai mică de od.

Dorind să magnetizăm un pacient adormit, acesta nu

trebuie trezit. Oricare ar fi poziţia în care doarme, el poate fi magnetizat. Un om adormit este mai receptiv la emisia de od.

5.4. MATERIALE NECESARE MAGNETIZĂRII

Magnetizatorul are, de asemenea, o mică farmacie cu medicamente, leucoplast, comprese etc., dar nu o poate purta mereu cu sine. Medicamentele sale nu sunt toxice, dar, cu atât mai mult, sunt foarte indicate şi au efect în tratarea bolilor. Ele se compun din apă magnetizată, ulei sau cărbune, iar compresele sale nu sunt altceva decât bucăţele de pânză magnetizate şi o mică cantitate de vată şi hârtie, de asemenea magnetizate.

Toate acestea sunt simple, totuşi apa magnetizată face minuni, iar bucăţelele de pânză (finet) magnetizate asupra cărora se suflă des liniştesc şi chiar fac să dispară durerile atroce.

Iată deci cum trebuie magnetizate apa, vata, pânza, uleiul etc. Apa magnetizată se poate folosi intern (se poate bea) sau sub formă de comprese şi chiar şi pentru băi.

Pentru băut, se ia un pahar cu apă, care este umplut până la cca. 5 mm sub nivelul marginii paharului.

Se pune problema ce acţiune trebuie să aibă apa, dacă ea trebuie să fie odopozitivă sau odonegtivă. Apa magnetizată negativ acţionează ca dizolvant şi vindecă şi cele mai rebele şi mai vechi constipaţii. Apa magnetiztă pozitiv opreşte diareea cea mai rebelă.

5.5. MAGNETIZAREA APEI

Magnetizarea apei se face, de către bărbaţi, cu mâna stângă – negativ, cu dreapta – pozitiv. Femeile însă magnetizează cu mâna stângă pozitiv, iar cu dreapta – negativ.

Presupunem că un bărbat doreşte, cu scopul de a opri o diaree rebelă, să magnetizeze apa odopozitiv. În acest caz el ia paharul cu apă cu mâna stângă, lateral sau apucându-l de fund. Apoi ţine degetele mâinii drepte timp

de câteva minute (cca. 5) deasupra paharului, la 1 – 3 cm distanţă de suprafaţa apei, fără a le mişca. Apoi mişcă lin mâna dreaptă de 7 – 12 ori, dinspre pahar în afară, pe partea care nu este acoperită de mâna stângă, aducând mâna înapoi pe o traiectorie arcuită, pentru a nu şterge efectul realizat. Apoi se scutură uşor paharul cu apă. Se duce, în mişcări circulare, mâna dreaptă în sus, ca şi cum ar vrea să prindă soarele sau particulele din eter – acest gând trebuie să le domine pe toate celelalte –, apoi se aduce mâna din nou, prin mişcări circulare, la suprafaţa paharului cu apă, strângând treptat mâna în pumn. La cca. 15 cm distanţă de suprafaţa apei se desface pumnul şi trebuie să predomine gândul că odul şi particulele culese din eter sunt iradiate cu putere din vârful degetelor în apă. Procedeul de magnetizare se repetă de trei ori, iar în încheiere se suflă asupra apei.

În toate aceste procedee, cel mai important este gândul la scopul magnetizării şi concentrarea absolută. Trebuie să ne gândim mereu că dorim ca apa să devină foarte puternică şi să acţioneze împotriva bolii pentru care o pregătim, în acest fel apa devine medicament. Kramer a denumit apa magnetizată „medicament universal” şi aceasta şi-a câştigat pe deplin dreptul de a fi astfel numită.

Apa magnetizată îşi schimbă şi proprietăţile. De aceasta ne putem convinge, magnetizând apa din două pahare dintr-un grup de şase, iar apoi schimbându-le locul astfel, încât nimeni, nici chiar cel ce le-a magnetizat, să nu poată deosebi paharele cu eşantioanele de apă în ele. Vom constata apoi că două dintre probele de apă au un gust total diferit faţă de celelalte patru.

Dacă este nevoie să se magnetizeze o cantitate mai mare de apă dintr-odată, se ia o sticlă de sticla sau un alt recipient de sticla cu gura largă. Operaţiunile de magnetizare sunt aceleaşi, în cazul compreselor, de acestea nu trebuie să se atingă o a treia persoană. Doar magnetizatorul sau bolnavul însuşi va putea atinge aceste

comprese. De asemenea, când este magnetizată apa pentru a fi băută, nimeni nu trebuie să atingă paharul, în afara magnetizatorului şi a celui care o va bea.

Administrarea apei magnetizate pentru a fi băută se face în înghiţituri sau cu lingura (cel puţin două linguri la o priză), la orice oră sau câte două linguri, înaintea meselor principale. Trebuie urmărit efectul apei asupra stomacului bolnavului, intervenind la nevoie prin magnetizarea ei de semn contrar.

Apa este foarte sensibilă la voinţa magnetizatorului. Ea poate fi medicament, dacă i s-a dat această destinaţie, sau poate fi înzestrată cu calităţile vinului sau ale extractului de aloe, dacă el doreşte aceasta şi-şi încordează voinţa în acest sens. Ea poate căpăta nu numai proptietăţile, dar şi gustul acestor substanţe.

Apa magnetizată poate fi folosită, alături de celelalte mijloace magnetice, în tratamentul tuturor bolilor, cu cel mai mare succes, în cazul durerilor în gât de orice fel, folosită ca gargară, apa are de asemenea un efect deosebit de bun. Apa odonegativă este, de asemenea, un bun somnifer.

Băile cu apă magnetizată au efect benefic în numeroase boli, de pildă în pierderea sau scăderea capacităţilor fizice (a forţei vitale).

Baia cu apă magnetizată se pregăteşte astfel. Cada – cel mai bine din material plastic – trebuie să fie aşezată astfel, încât bolnavul să fie cu capul spre nord, iar picioarele – spre sud. Temperatura apei depinde de boală şi de starea bolnavului, dar trebuie să fie între 32 şi 38-C. Magnetizatorul îşi suflecă mânecile până la cot şi-şi trece mâinile peste suprafaţa apei, în linii lungi, de la cap la picioare, la circa 2 cm deasupra apei. Apoi mişcările trebuie să continue în afara căzii, revenind apoi prin mişcări circulare în sus. Se repetă procedeul de 7 – 12 ori şi se suflă apoi deasupra apei de mai multe ori; apoi baia este gata pentru a fi folosită.

Bolnavul trebuie să rămână în cada cu apă maximum 15 – 20 minute, apoi se va duce direct în pat, căci de cele mai multe ori după baie se instalează un somn sănătos, care ajută foarte mult la vindecare şi care nu trebuie întrerupt decât în caz de mare pericol. Pentru a-l trezi pe pacient din somnul acesta, i se spune mai întâi că va fi trezit, dar să nu se agite şi să nu sufere din această cauză, că va trebui să se trezească imediat şi să se simtă înviorat şi puternic. Apoi cel adormit se apucă de mâini şi i se suflă energic în faţă de câteva ori, ordonându-i să se trezească imediat. Ordinul se va da în şoaptă şi nu se suflă dintr-odată foarte puternic, pentru a nu-l speria pe cel adormit. Dacă nu se va trezi, se încearcă câteva pase inverse, de jos în sus sau, în fine, prin stropire cu apă rece.

În locul compreselor (prişniţelor) umede se pot folosi comprese uscate, în acest sens se pregătesc bucăţi de pânză, vată sau hârtie, de mărimea unei coli de scris. Bucăţile respective se magnetizează prin pase liniare dinspre mijloc către margini (12 – 15 pase), apoi se suflă foarte puternic în mijlocul compresei, apoi se pliază bucata respectivă şi se repetă procedeul pe ambele părţi (feţe) etc., până obţinem compresa de dimensiunea dorită pentru a putea acoperi locul bolnav. Materialele folosite vor fi hârtia velină, vata în formă de pachete cu strat continuu, pânza (finet sau tricot) de cea mai bună calitate, de culoare roşie. Numeroşi magnetizatori încarcă aceste comprese cu od numai prin suflare asupra lor.

Se poate acţiona cu respiraţia direct asupra locului bolnav, obţinând rezultate foarte bune, acţiunea fiind mai rapidă decât în cazul paselor, în cazurile de cefalee se suflă uşor pe frunte, de la o tâmplă spre cealaltă. Când este vorba de erizipel, se suflă uşor asupra locurilor respective şi roşeaţa se reduce de îndată. Dispare şi febra care însoţeşte iritaţiile de pe faţă.

Se pot obţine aceleaşi rezultate cu ajutorul unei batiste de mătase, magnetizate prin suflare, care se aşază

apoi pe porţiunile iritate ale feţei.

Substanţele magnetizate trebuie să fie permnent învelite, păstrându-se la loc întunecat. Ele nu se vor lăsa pe corpul bolnavului mai mult de 15 minute, cu excepţia nopţii, când pot rămâne timp îndelungat, chiar ore, dacă peientul dorme.

În cazurile de lovituri, tăieturi şi arsuri este mai bine să se folosească comprese cu apă magnetizată decât compresele uscate, în rănile cu coajă sau inflamaţii poate fi folosit cu succes uleiul magnetizat. Locurile bolnave se vor unge cu grijă cu acest ulei, efectuând mişcări circulre uşoare. Se pot folosi mici comprese din pânză, care s-au înmuiat în uleiul acesta, şi se aşază apoi pe locurile bolnave.

Materialele folosite trebuie remagnetizate la o nouă folosire, dar nu se vor utiliza mai mult de trei ori, apoi se vor folosi materiale noi.

În bolile de inimă se recomandă folosirea unei plăcuţe de sticlă, ca adjuvant în tratamentul general cu pase magnetice. Plăcuţa din sticlă va avea 6 cm lungime, 4 lăţime şi marginile şlefuite (la partea superioară are o gaură, prin care se trece un şnur). Plăcuţa se freacă pe ambele părţi cu ambele mâini ale magnetizatorului, până se încălzeşte. Apoi se suflă intens pe ambele feţe, de la strângă spre dreapta; se agaţă la gâtul pacientului, astfel încât să se afle în zona inimii. Această plăcuţă din sticlă nu se va folosi mai mult de 8 – 10 minute, înainte de orice nouă folosire ea va fi, desigur, din nou pregătită de magnetizator.

Amintim încă odată că toate materialele magnetizate trebuie ferite de atingerea altor persoane, în afara magnetizatorului şi a bolnavului. Chiar prin privire, persoanele din afară pot avea o influenţă dăunătore. De asemenea, trebuie ferite de acţiunea luminii, iar apa şi uleiul se vor păstra în vase închise la culoare din sticla

Vom indica acum câteva boli, împreună cu tratamentul adecvat. Metodele de aplicare a paselor diferă, fiecare magnetizator acţionând aşa cum i se pare mai bine şi cum îi dictează experienţa. Va trebui să respecte doar legea polarităţii, să nu revină spre pacient făcând pasele în sens invers, pentru a nu-şi anula singur tratamentul, sau de jos în sus, nu-şi va stresa pacientul cu excesul de od. Toate celelalte depind de voinţa, concentrarea şi proprietăţile odului său, evoluţia sa etică.

La dureri de cap, se recomandă să se aşeze ambele mâini pe capul pacientului sau degetele mâinii drepte pe plexul solar, iar mâna stângă pe frunte, ca degetul mare să atingă rădăcina nasului, în final se suflă de mai multe ori asupra frunţii pacientului, de la stânga la dreapta. Se obţin, de asemenea, rezultate bune dacă se fac pase de sus în jos, de la cap până la picioare, unde se află un lighean cu apă. Sunt utile şi compresele cu apă magnetizată.

Durerile (bolile) urechilor. Mâna de polaritate inversă cu a urechii bolnave se aşază pe ureche, iar degetul mare în pavilionul urechii. Apoi se fac pase dinspre cap spre gât deasupra urechii şi se suflă de câteva ori. În final se poate picura o picătură de ulei magnetizat sau se introduce puţină vată magnetizată.

Bolile de ochi. Se fac pase der asupra capului în jos spre gât, cu oprire deasupra ochilor. Se poate aşeza, de asemenea, o mână pe ceafă, iar vârfurile degetelor celeilalte mâini se ţin în faţa ochilor bolnavi, larg deschişi. Apoi se suflă cu putere de câteva ori asupra ochiului (ochilor) bolnav, în congestionarea ochilor sunt utile compresele cu apă magnetizată sau băile cu aceasta. Aceste băi sunt deosebit de utile în readucerea vederii.

Durerile de dinţi. Se aşază o mână pe falcă, apoi se fac pase în jos şi se suflă asupra locului bolnav. Pacientul poate lua o gură de apă magnetizată, pe care o ţine mai mult timp în gură. Se înclină capul ca apa să ajungă la locul dureros. Se poate pune în ureche o bucată de vată

magnetizată. Durerile de cap. Se pot pune, în afară de pase, comprese cu apă magnetică, vată, pânză sau hârtie magnetizată care se lasă peste noapte. Se clăteşte capul cu apă magnetizată şi se bea această apă. Se suflă asupra gâtului.

Răguşeli, tuse etc. Ca mai sus, doar că pasele se fac asupra pieptului şi, în jos, spre abdomen, cu oprire în zona vârfului plămânului, în cazurile cu expectoraţii abundente se vor pune mâinile pe pieptul pacientului pentru câteva minute şi se suflă asupra acestuia.

Bolile de plămâni. Se fac pase lungi de la cap până la picioare. Se vor face opriri asupra vârfurilor plămânilor şi pe mijlocul pieptului şi la plexul solar. Pase pe spate cu ambele mâini încrucişate, apoi, aşezarea mâinii pe piept. Pe spate se va face o oprire sub omoplaţi. Apoi se aşază pe spate sau piept apă magnetizată, hârtie sau pânză, iar înainte de culcare se pun comprese calde cu apă magnetizată.

De asemenea, se suflă de multe ori asupra locului în care pacientul resimte durerea cea mai acută. Se bea, de asemenea, apă magnetizată.

În bolile de inimă, se procedează la magnetizare în poziţia culcat. Intern se prescrie apă magnetizată. În bolile a căror cauză este nervul, se vor face mişcări lente cu mâinile, de sus în jos, de la gât către inimă şi mai jos, însoţite exerciţii de respiraţie adânci şi lente.

Suferinţele gastrice. Pe lângă băutul apei magnetizate, sunt foarte utile şi compresele cu apă de acest fel, cu vată sau pânză magnetizată. Compresele uscate sunt cel mai indicate să fie aplicate după mese. Înainte de culcare este bine să se aplice o compresă umedă, o faşă înmuiată în apă magnetizată şi oţet, care poate rămâne aşa o oră sau toată noaptea. Deasupra compresei umede se va aşeza un fular uscat. De asemenea este indicat uleiul, cu care se unge zona din dreptul stomacului, care se face cu mişcări circulare şi uşoare.

Alte metode sunt pasele de sus în jos, coborând până la genunchi. De asemenea, se aşază mâna dreaptă pe abdomen, iar stânga pe şale. Apoi se suflă de multe ori asupra zonei abdominale, de la stânga spre dreapta. Dar niciodată nu se va uita administrarea apei magnetizate ca medicament intern.

La durerile abdominale sunt utile şi alte procedee. Se ţin, de exemplu, pe abdomen cele 10 degete ale mâinilor, răsfirate, până când va dispare senzaţia de durere; apoi se trece la pase (dinspre plexul solar până la picioare). Se mai fac băi de şezut cu apă magnetizată, comprese cu apă, vată sau pânză magnetizată.

Bolile genitale necesită atât tratament local, cât şi pase generale, deasupra întregului corp. În locul dureros se pun comprese cu apă magnetizată sau ulei. Cel mai bine acţionează băile de şezut cu apă magnetizată.

Naşterile. Gravida trebuie magnetizată chiar înaintea declanşării naşterii. Cel mai bine este ca gravida să fie magnetizată şi înainte de momentul decisiv, în cursul zilei. Se recomandă pasele ample deasupra întregului corp, apoi câteva pase deasupra abdomenului, de la piept până la genunchi. Opririle se fac deasupra plexului solar şi al abdomenului. Apoi se aşază mâinile pe abdomen şi în final se suflă de mai multe ori, de la stânga la dreapta. Toate acestea uşurează naşterea. Un bun magnetizator, având o voinţă fermă, poate face ca naşterea să se desfăşoare aproape fără dureri, îndeosebi dacă pe timpul acesteia i se vor da gravidei înghiţituri mici de apă magnetizată special. Acţiunile asupra copilului înainte de naştere, începând cu luna a 6-a a sarcinii trebuie începute şedinţele de magnetizare. În cazul femeilor cu o sănătate mai precară acestea trebuie începute la puţin timp după ce rămâne gravidă. Sunt suficiente şedinţele desfăşurate odată pe săptămână, prevenind astfel îmbolnvirile copilului şi mamei, încă înainte de momentul naşterii copilului.

Sunt utile, de asemenea, băile magnetizate, calde.

Magnetizarea favorizează, de asemenea, hrănirea naturală a copilului, influenţând calitatea şi cantitatea laptelui matern.

Bolile copiilor. Aici este deosebit de util magnetismul animal. Copiii sunt foarte receptivi la tratamentul magnetic, care-i poate feri de foarte multe boli şi de neplăceri multiple. Organismul copiilor nu are nimic de suferit. Copiii sunt magnetizaţi la fel ca şi adulţii, dar trebuie feriţi de o transmitere excesivă a odului.

Deci şedinţele vor fi mai scurte şi cu un număr mai mic de pase în cazul infecţiilor. Se fac mişcări circulare în jurul infecţiei.

Se unge apoi cu ulei magnetizat. Se suflă energic. Se pot folosi comprese cu apă magnetizată.

Reumatism. Interesul este îndreptat mai ales asupra tratamentului general, apoi pase deasupra locului dureros, băi calde magnetizate şi suflarea peste locul respectiv. Frecţii ale locurilor dureroase. Se va bea, de asemenea, apă magnetizată.

Spasme, paralizii etc. Alături de tratamentul general, pase pe spate, de-a lungul coloanei până la mijloc. Tratament local cu pase, băi, suflat asupra locului bolnav.

Bolile de nervi. Se tratează numai cu tratament general prelungit, după care urmează pase de-a lungul coloanei. Se aşază apoi mâinile pe creştet sau mâna stângă pe ceafă şi dreapta pe plexul solar. O perioadă, băi zilnice cu apă magnetizată.

Desigur, tratamentul magnetic trebuie să meargă mână în mână cu un mod de viaţă sănătos, raţional. Obligatorii sunt regimul şi liniştea sufletească.

Totdeauna trebuie să se lucreze cu asistenţă medicală. Bolnavul este bine să fie examinat, în prealabil, de un medic cu experienţă, pentru a-i pune diagnosticul.

Persoanele cu părul de culoare mai închisă decât al magnetizatorului se vor împotrivi acţiunii de

supunere la odul acestuia, pe când cele mai deschise la culoare se vor supune mai lesne. Persoanele cu părul mai întunecat au, în general, o voinţă şi o emisie a odului mai puternică, de aceea este necesară mai multă răbdare cu ei.

Tratamentul magnetic este posibil, de asemenea, la distanţă, chiar prin poştă. Dacă vom magnetiza cu mâinile încrucişate o fotogrfie a unui pacient, care a mai fost magnetizat personal de câteva ori şi se pune apoi într-un pachet, pe care-l vom trimite pacientului prin poştă, acesta, aşezând fotografia asupra plexului solar, va resimţi influenţa magnetismului. Desigur, aceste şedinţe de la distanţă nu sunt la fel de eficiente ca magnetizarea directă, dar cei ce au o voinţă puternică reuşesc să imprime puteri şi acestor procedee.

5.6. EXERCIŢII PENTRU MINTE ŞI CORP

După misticul francez Piobb, schemele meditaţiilor se reduc la:

Formarea unei holograme cu scopul de a chema sau de a face o legătură directă cu Absolutul, pe care o simţim sub forma unei mingi energetice şi coborâm această minge în inimă.

Inima este organul perceperii energiilor superioare.

Ea are DOI CENTRI secundari: partea din stânga, care se află plasată la nuvelul mamelonului stâng, este cea care recepţionează energia astrală chiar şi în timpul somnului, când omul visează şi trimite această energie prin centrul inimii transformând-o în energie materială, în partea centrului secundar din dreapta (plasat în regiunea mamelonulu drept).

2. Închidem ochii şi ne imaginăm clar o realitate (formăm în gând) un peisaj, de exemplu:

a) o pădure de aur, pământul este acoperit cu aur; toate acestea se scaldă în razele soarelui auriu; b) o floare albastră pe un fond azuriu; c) o floare albă cu vârful în sus,

pe fond de cer albastru; d) vârfuri de munţi acoperite cu zăpadă, ieşind dintr-un văl de ceaţă care luminează; e) o cruce albă înclinată, pe un cer albastru foarte strălucitor, care te orbeşte pe un fond azuriu infinit.

3. Noi umblăm rătăcind prin acea pădure, zburăm pe acel cer azuriu la înălţimea munţilor înzăpeziţi (nici într-un caz nu vă controlaţi capul, veţi pierde meditaţia). Spunem cuvinte neînţelese, gesticulăm, facem alte operaţiuni magice. Când scopul hologramei va fi atins, conştiinţa va reveni singură.

4. Pentru ca prin aceste operaţiuni să vi se dea puterea Mă-crocosmosului, trebuie să începem totul cu o moliftă către Tatăl Ceresc, cu rostirea cuvintelor magice AUM şi a descântecului: AUM, AUM, VANITĂ ENSOF.

Astfel, noi, cu ajutorul undelor acustice (vibraţiile care se formează la rostirea acestor mantre), punem corpul sub un control pe planurile trecutului. Aceste mantre se rostesc stând doar în postura lotus sau pe scaun cu mâinile pe genunchi, picioarele depărtate unul de celălalt la distanţa de 20 – 30 cm, coloana vertrebrală dreaptă. Timpul mantrei: 3 – 5 – 7 minute.

Vă poate ajuta scopului un susur de apă, de picături căzând. E bună pentru meditaţie o muzică specială, formată pe vibraţiile centrilor, în aşa fel puteţi ieşi şi în astral. Ştiu că aceasta ar fi dorinţa tuturor, să-şi afle trecutul, viitorul, rezolvarea unor probleme foarte importante. Nu e neapărat nevoie să apelaţi la persoane suspicioase, vrăjitori fel de fel, ca să vă dea în cărţi sau în cafea. Este de ajuns să vă dezvoltaţi capacităţile proprii ca să puteţi uşor obţine ceea ce doriţi. De fapt, de multe ori se întâmplă, ca multe persoane, în timpul somnului, să viseze ceva care le determină sau le ajută să ia nişte decizii pentru care avea de câteva zile reţinere. Culcându-se cu aceste gânduri care le frământă zile în şir, noaptea, în timpul somnului, corpul astral părăseşte corpul fizic ţinând legătura doar prin cordonul ombilical (firul auriu

genetic). Prin acest cordon se transmite energie astrală care prin centru secundar al inimii se transformă în energie vitală, aducând cu ea odată de pe planul astral informaţia de care aveam nevoie înainte de somn. Visele de obicei nu sunt scurte. Senzaţia care o aveţi la trezire, după ce aţi visat, e că au fost vise felurite, însă ele de fapt sunt diferite planuri astrale. Cu cât mai pur este corpul celui care visează (se are în vedere şi spiritual, şi emoţional, şi energetic), cu atât mai sus se ridică şi cu atât mai pură este informaţia primită prin somn. Cerul este Nesfârşitul, acel Infinit care ţine legătura Creatorului cu elevul.

17. Cercul şi însemnătatea lui

Cercul este simbolul Legii Karmice. Lumea e compusă din două cercuri:

— Un cerc mic care se roteşte în sens opus acelor de ceas;

— Un cerc mai mare care este într-o rotaţie continuă, dar se roteşte în sensul acelor de ceas.

(Observaţi cum merg preoţii în timpul ritualului de botez, apoi în timpul ritualului unei cununii, sau în biserică, cum e stabilit să se meargă).

Iată de ce tămăduitorii, extrasenzorii din China, Japonia, Tibet, fac aceste pase în felul următor: mâna dreaptă, care înscrie cercuri mari în partea de jos (pacientul stând în picioare), în sens orar, iar mâna stângă în creştetul capului face pase înscriind cercuri mai mici – antiorar. Prin aceste pase se transmite energia de la vindecător către bolnav.

Acesta este simbolul Legii Karmice, pe care, dacă fiecare din noi şi l-ar imagina înainte de a dormi, şi-ar forma o protecţie astrală, fiind formată din doi cilindri – unul mai mic pe interior, care s-ar roti antiorar şi unul pe exterior, care s-ar roti orar. Cu această protecţie puteţi adormi, dar să ţineţi cont că e valabilă doar în timpul somnului şi cu rugăciunea către Dumnezeu sau mantra

inimii (de apărare). Să nu încurcaţi rotirea cercurilor sau a cilindrilor, că vă va fi rău, pe parcursul a câtorva zile vă veţi simţi starea sănătăţii proastă. Deci fiţi foarte atenţi la exerciţii. Adresaţi-vă mai bine unui specialist în domeniul respectiv şi veţi fi ajutat.

18. Puterea de a mări forţa gândului

Pentru a mări puterea gândului, se foloseşte focul. Puteţi trimite un gând de binefacere stând şi în faţa altarului, atunci când vă găsiţi în biserică, sau în faţa unui rug care arde, trimiţând acest gând în para focului. Acest exerciţiu amplifică gândul de a trimite telepatic vise plăcute şi însănătoşire grabnică bolnavilor. De aceea rugăciunile, pentru a ajunge la cer, se fac la lumânarea aprinsă. De aici şi ridicarea sufletelor celor morţi se face cu slujbă bisericească şi cu multe lumânări arzând. Şi tare ar fi bine, dacă mergeţi la sf, biserică, aprindeţi câte o lumânare şi pentru cei care au murit fără foc.

19. Energia soarelui – exerciţii de încărcare

Soarele are cea mai mare putere dimineaţa, când răsare. Este foarte folositor un exerciţiu din Radja-Yoga pe care îl puteţi face doar dimineaţa la răsăritul soarelui:

1. Se stă în picioare, cu faţa la răsărit, mâinile întinse cu palmele spre Soare, spre Lumină. Vă imaginaţi că Soarele arde şi emană lumină în mâinile voastre, întoarceţi palmele spre sine şi apropiaţi-le, dându-le drumul de-a lungul corpului, imaginându-vă că Soarele s-a oprit în voi şi luminează din interiorul vostru. Mulţumiţi Soarelui.

Alt exerciţiu care se face tot la răsărit de Soare, dar după o metodă ocultă, este următorul:

2. Staţi sub forma literei „Y”, cu palmele în sus, vă imaginaţi că energia iese din palmele voastre şi se intersectează deasupra capului. Aduceţi cu gândul Soarele în locul intersectării energiei ieşite din mâini, în acest mod, energia Soarelui va veni spre mâini prin razele canalului deja format din palme, centrul inimii şi mai sus.

Există în Yoga circa 2000 mijloace de a vă uni cu Focul Soarelui.

Pentru a lua contact cu Puterea Focului (AGNI), trebuie ca seara, când vă culcaţi, să vă imaginaţi un foc mare de culoare albă, lumina focului lumânărilor din biserică sau răsăritul Soarelui. Este de dorit să vă culcaţi cu capul spre răsărit, iar culcându-vă să vă formaţi hologramа (scopul).

În Radja-Yoga se apelează la vindecarea prin somn cu ajutorul Focului. Pot fi vindecate bolile de ochi, scleroza creierului etc. Exerciţiul pentru scleroză se face dimineaţa, cel pentru ochi-seara. Durata exerciţiului la flacăra lumânării – 15 – 20 minute. Toate exerciţiile de mai sus se îmbină cu mantrele de chemare a Focului; aceste mantre trebuie spuse cu precauţie numai de către oamenii psihic sănătoşi. Mantrele Focului provin de la cuvântul ACUM, iar variantele lui prescurtate ar fi: O, OM, UM, AM, AO, OUM, AUM. Aceste mantre duc la vibraţia spaţiului şi la intrarea în vibraţie a celui ce repetă mantra. Se curăţă unda de legătură între OM ŞI FOC. Când canalul e curăţat, mantra ACUM defineşte deja venirea focului din spaţiu şi intrarea în vibraţie cu Focul propriu, deschide energia Kundalini, urcând-o de jos în sus, pe coloana vertrebară. Merge încet deschizând ceilalţi centri energetici cu uşoară căldură în coloana vertebrală şi luminează în toate culorile spectrului.

Şcoala Chineză învaţă acumularea acestui foc în coloana vertebrală în regiunea coccisului, sau să-l acumulezi tot timpul din spaţiu.

Mantra OM MANI PA DIN E RUM se foloseşte la chemarea focului. Puteţi începe vindecarea cu aceste cuvinte sfinte. Pentru a nu slăbi energia focului spuneţi pacientului să repete tot timpul mantra RAM. Această mantră duce energia de la vindecător la pacient.

ACUM – ACUM – RAM este mantra de a ţine sub influenţa focului un organ grav bolnav (tumoare), mai este

şi mantra de apărare a corpului vindecătorului, fiindcă de multe ori se întâmplă ca, din imprudenţă, lucrând cu pase magnetice asupra unui bolnav, să se preia boala de la pacientul bolnav; de aceea, mulţi vindecători preferă să lucreze la nivel mental sau punându-i o apărare de foc pe toate corpurile. După fiecare bolnav, spălaţi-vă mâinile sau faceţi un duş energetic.

20. Mineraloterapia în afara lucrului cu puterea gândului se pot folosi şi pietrele preţioase, semipreţioase sau chiar pietre obişnuite. Cu ajutorul lor se poate efectua corecţia (echilibrarea) biocâmpurilor omului. Câmpul energetic poate fi corectat şi pe fantomă atunci când bolnavul se află la o distanţă mai mare şi nu se poate deplasa către vindecător. Fantoma este copia energetică a omului, care se numeşte corpul informaţional. Având la dispoziţie chiar şi un fir de păr al unui bolnav, se poate depista de ce boli suferă, ce vârstă are şi ce fel de om este. Deci se poate citi codul energetic al omului. Cunoscând codul, vindecătorului îi vine uşor să facă vindecări la distanţă.

Există şapte nivele de capacităţii senzoriale: 1. Etapa conştientă, când omul cunoaşte ceva care-i face plăcere să cunoască sau nu;

2. Etapa tactică, când amul simte vibraţiile funcţionării centrilor de forţă sau organelor bolnavului;

3. Etapa mentală, când se pune în funcţiune lucrul creierului;

4. Etapa de sunete, când omul simte vibraţia, dar o percepe ca pe un sunet (clarauzul);

5. Omul începe să vadă imagini sub formă de chip energetic;

6. Vederea deplină a chipurilor + vederea peisajelor geografice (clarvederea şi clarauzul);

7. Vederea transcendentală – la acest nivel ajung numai persoanele care au un Guru, un învăţător spiritual,

fie că au meditat foarte mult cu un bun cunoscător de ştiinţe oculte, fie că sunt la o treaptă de dezvoltare spirituală foarte înaltă şi li s-a trimis un Guru spiritual care îi învaţă prin Şcoala Astrală.

Când omul are viziuni transcendentale, – vede chipurile sfinţilor, stelele – acest om are un Guru spiritual. Ajungând la acest nivel, care se mai numeşte şi aurie, se poate uşor ajunge la levitaţie. Dacă s-a ajuns la nivelul de desprindere de la pământ şi Kundalini este deschis, omul poate ajunge la Conştiinţa Universală, însă cei slabi, care nu-şi pot controla energiile, îşi pierd firea ieşindu-şi din minţi.

Cu ajutorul cristalului de cuarţ se pot deschide capacităţile extrasensoriale, după metoda propusă de Rudolf Steiner. Dar există şi o tehnică de securitate în lucrul cu pietrele:

— Luaţi piatra şi aduceţi-o la nivelul ochiului al treilea, vedeţi dacă emană sau absoarbe energie şi ce fel de energie absoarbe;

— Ţineţi palma dreaptă deasupra mineralului şi remarcaţi dacă dă căldură sau răceală în palmă.

1.1. anatomia ta energetică

Corpul omenesc este într-un continuu proces de vindecare.

Poţi să iei antibiotice ca să te lupţi cu infecţiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simţi dureri, să-ţi pui încheietura mâinii în ghips / sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te „vindecă”. Ele reduc inflamaţiile, se luptă cu bacteriile sau, lui cazul unei fracturi sau operaţii, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunata capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicaţii cu privire la reacţiile

neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem la un deget: nervii duc Mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crusta, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicina nu are cunoştinţă despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forţă alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiinţă în spatele capacităţii de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire.

Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare. Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulţească şi să îndepărteze infecţia şi inflamaţia din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze ţesuturi noi. În gândirea medicală tradiţională se vehiculează ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cun ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapă conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea învăţa să stăpâneşti cel mai important element al procesului *energia vindecătoare* folosita de corp pentru a se repara singur **Stăpâneşte – ti energia vindecătoare**

Exerciţiile formative vin în ajutorul nostru, sunt uşor de asimilat şi efectuat, vei învăţa să-ţi stăpâneşti energia vindecătoare a corpului, numita energia *qi* la chinezi, *mana* la polinezieni şi *prana* în India. Noi o vom numi prana.

De ea deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicina bioenergetică, numită vindecarea pranică sau vindecare prin bioenergie.

2...2. Terapia prin bioenergie

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieţii ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiţionale, dar şi ca adjuvant al îngrijirilor în vindecare...

În terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienţei sau obstrucţionării energiei. Terapia energetică include metode de sporire şi stimulare a cantităţii de energie vitală în corp. Acupunctura, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea pranică sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

În prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe înserarea unor ace foarte subţiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice.* Acele, eliberează fluxul energiei *qi,* prin meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea uneori, terapeutul învârte uşor acele sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală „lucrul cu energia") provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezească şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi,* înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie, vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong,* dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie şi exerciţii fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în

corpul lor, şi apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-l vindeca. În această carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile esoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie „aduşi pe aceeaşi lungime de undă" cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitală în ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III sau maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energic ţică şi înglobează tehnici de terapii tradiţionale orientale.

Prin aceasta tehnica se detectează circulaţia energiei vitale în corp şi ajuta stabilirea echilibrului energetic în corp.

2.3. Vindecarea prin bioenergie

Vindecarea pranica sau prin bioenergie provine din orient, este un sistem practic simplu şi eficienta Vindecarea pranică în comparaţie cu alte tipuri de terapie energetică este o formă de terapie energetică mai cuprinzătoare şi înglobează tratamente mai particularizate decât celelalte două sisteme mai noi, Reiki şi atingerea terapeutică, şi este mai uşor de învăţat şi de aplicat decât vechile şi formalele sisteme chinezeşti, respectiv acupunctura şi *qi gong*. În plus, ea cuprinde tehnici ce nu se prea găsesc în alte sisteme de terapie energetică, cum ar fi utilizarea în detaliu a pranelor cromatice şi practica *igienei energetice.*

Ca şi Reiki şi atingerea terapeutică, vindecarea pranică îi învaţă pe practicanţi să perceapă perturbaţiile din aură. Însă versiunea vindecării pranice a tehnicii bazate pe simţul tactil, numită *scanare,* este mult mai

explicită şi mai precisă. De exemplu, vindecarea pranică avansează câteva exerciţii simple care să-i ajute pe cursanţi să-şi deschidă şi să-şi sensibilizeze chakrele, sau centrii vitali, prin palme. Vindecătorii pranici vor putea astfel să detecteze atât *congestia* (un blocaj energetic), cât şi *epuizarea* (o deficienţă de energie) în timp ce-şi trec mâinile peste corpul unui pacient. Vindecarea mai cuprinde şi alte două tehnici ale mâinilor, *măturarea,* o curăţare manuală a congestiei sau energiei impure, şi *energizarea* (consolidarea zonelor cu deficienţe pranice). Reiki nu are o tehnică de măturare similară, iar netezirea căilor energetice în atingerea terapeutică este similară, dar nu la fel de eficientă măturarea. Netezirea se aseamănă cu ceea ce în vindecarea pranică poartă numele de *măturare distributivă,* respectiv folosirea mâinilor pentru a transfera cu blândeţe energia de la o zonă la alta. Măturarea din vindecarea pranică care oferă însă o eliminare mai concentrată, mai completă a congestiei energetice, în primul rând pentru că vindecătorii pot folosi diferite tipuri de mişcări ale mâinii pentru această tehnică, în funcţie de zonă şi de „încăpăţânarea" blocajului energetic.

Energizarea este mai detaliată în vindecarea prin atingerea terapeutică, deşi se poate învăţa mai uşor. În acest caz terapeuţii (vindecătorii) direcţionează energia în corpul pacientului, având ca ţintă rudimentară zonele în care pacientul simte disconfort sau perturbări energetice. Cu toate acestea, în vindecarea pranică există o secvenţă specifică de purificare şi energizare a anumitor părţi ale corpului şi a anumitor chakre, în cazul fiecărei probleme specifice de sănătate, aşa că prana este folosită cu un efect maxim de vindecare.

Cu toate că se bazează pe nişte principii ce susţin acupunctura şi *qi gong,* vindecarea pranică este mai uşor de învăţat şi de folosit. Ca şi în acupunctura, vindecarea pranică lucrează cu meridianele; deosebirea dintre cele

două este că ultima se concentrează numai pe meridianele cele mai mari, de-a lungul cărora se situează chakrele majore. Există sute de alte meridiane mai mici ce se întretaie în corp, însă prin efectuarea unei şedinţe energetice pe meridianele mari – care le alimentează pe cele mici – vindecătorii pranici pot atinge rezultate mai eficiente într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Şi, bineînţeles, vindecătorii pranici, sau terapeuţii în bioenergie, spre deosebire de practicanţii de acupunctura, nu trebuie să studieze ani de zile pentru a învăţa zonele şi traseele meridianelor mici şi organele şi părţile corpului pe care le energizează.

Seturile de exerciţii fizice şi de respiraţie au fost dezvoltate, cu multe secole în urmă, de călugării chinezi, atât în scopul adăugării unor noi laturi dezvoltării lor spirituale şi instruirii în artele marţiale, cât şi pentru a face vindecarea fizică mai uşoară. În vindecarea prin bioenergie folosim generarea de energie, pentru vindecare externă. Cursanţilor li se predau tehnici puternice care îi ajută să preia energie din afara corpului lor, pe care o proiectează apoi în zone deficiente, pentru a le vindeca. Astfel, vindecătorii pranici nu trebuie să se îngrijoreze că li se „consuma" bateria şi nici nu trebuie să petreacă ani de zile învăţând şi practicând exerciţii fizice complexe şi modele de respiraţie pentru a ajunge la nivelul intern de energie necesar unei vindecări eficiente.

În sfârşit, ceea ce lipseşte din aproape toate sistemele de terapie energetică sunt cele două pietre de temelie ale vindecării pranice: folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare, şi *igiena energetică,* adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

2.4. Anatomia ta energetică

Vindecarea prin bioenergie ne învaţă că bolile şi

problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic (printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează) numit *anatomie energetică.* Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu *aură,* este un nor tridimensional de prana ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. *chakrele* sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia;

2. *meridianele* – canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate;

3. *aura interioară* – un strat interior de prana ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;

4. *aura exterioară* – un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aura interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;

5. *aura sănătăţii* – o aglomerare de raze lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade.

Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

1. de a absorbi, distribui şi energiza corpul fizic cu prana;

2. de a servi ca şablon sau model pentru corpul fizic;

3. de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvată a pranei în corpul fizic; 4. de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării

energiei.

Să analizăm fiecare componentă în parte

2... 4.1. Chakrele

Mediumurile citesc culorile şi forma aurei în legătură cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pe întregul corp astral, în tradiţia hindusa dezvoltarea chakrelor unui individ arata faza dezvoltării sale psihice. În sanscrita, chakra" înseamnă „roata" şi yoghinii indieni vizualizează chakrele sub forma unor discuri mici, slab colorate, de mărimea unei monede. Aşa arata chakrele în cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihică. Pe măsura dezvoltării conştiinţei de sine a individului, chakrele sale se deschid şi discurile încep să semene cu nisie flori viu colorate.

Deşi consideram chakrele în raport cu părţile componente ale corpului fizic, ele nu exista în acesta în sens determinat.

Chakrele se manifesta în corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafaţa acestuia, pentru a uşura citirea şi tratamentul bolnavilor. Energia orientată spre o anumită" chakra a corpului astral va acţiona în egala măsură şi asupra parţii corespunzătoare a corpului fizic.

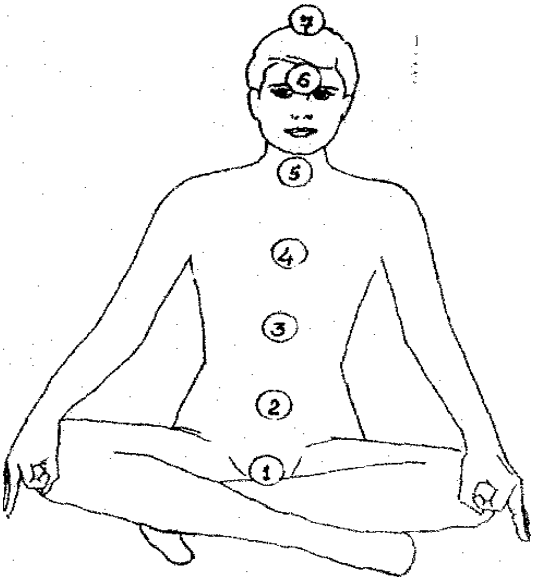
Distingem şi operam cu şapte chakre principale şi patru secundare. Cele şapte centre de energie sunt reunite într-un „canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta.

După dorinţă, chakrele pot fi ascunse sau închise, pentru manifestarea sau reţinerea unor capacităţi psihice.

Chakrele vătămate pot fi vizualizate. De asemenea, poate fi dereglata legătura dintre chakre şi canalul energetic. Aceste perturbaţii ale chakrelor sunt provocate în principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite „negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente său,

senzaţii numite „pozitive”.

Tot ce perturba funcţionarea normală a organismului unui individ poate distruge şi chakrele. De exemplu, rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine în adevăratul sens al cuvântului) se depune pe chakra, staţionează acolo şi frânează sau blochează fluxul de energie care vine dinspre chakra respectiva”.



Perturbaţiile fizice şi psihice pot avea drept cauza astfel de frânari şi adesea vindecătorul depune etbrturi man numai pentru a curăţa sau vindeca aceste chakre.

Fig. 1.

Chacrele:

Muladhara 5. Vishudha

Swadishana 6. Ajna

Manipura 7. Sahasrara

Anahata

1. Prima chakră, Muladhara sau ***chakra coccisului***, este aşezuta la bărbaţi la baza coloanei vertebrale iar la femei între ovare. Este singura charka

aşezată diferit la cele două sexe.

Ea este numita chakra „de baza”, iar uneori chakra „de supravieţuire”, deoarece este legată” de mecanismele organelor umane care menţin corpul fizic în viaţă. De exemplu, când pe neaşteptate sunteţi în pericol sau într-o situaţie critica, prima chakră se deschide pentru a elibera informaţiile acumulate, care vă sunt necesare pentru a supravieţui sau a ajuta alte persoane să supravieţuiască.

Dacă aţi rămas fără bani sau fără serviciu, proprietarul v-a scos din casa etc., aproape sigur vă aflaţi concentrat în chakra de supravieţuire – prima chakră, întreaga dumneavoastră atenţie psihică este îndreptată spre menţinerea bazelor vieţii.

2. **A doua chakră**, sau ***„chakra splinei”***, este aşezată imediat sub ombilic.

Prin acest centru energetic percepem emoţiile celorlalţi oameni.

Capacitatea psihică” de a percepe ceea ce simt ceilalţi oameni se numeşte „clarsensibilitate” (clarsenzitivitate). Numeroşi oameni au această a doua chakră foarte activa şi au acest dar al psihicului, fără a-l folosi. O doza de clarsensibilitate este foarte utila, deoarece va permite să fiţi mai sensibili fata” de ceilalţi oameni şi să sesizaţi situaţiile de pericol.

Dar o chakră larg deschisa poate conduce la traumatisme. Iată unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakră larg deschisa”: sunteţi bine dispus şi primiţi vizita unui prieten, cu care vreţi să serviţi o cafea şi să staţi de vorba”. Dar prietenul are neplăceri şi este într-o stare depresiva. Vă exprimaţi compasiunea şi înţelegerea, vreţi să-l ajutaţi, îi arătaţi partea bună a situaţiei sale. Prietenul se simte mult mai bine, capăta curaj şi la plecare este mai liniştit şi mai vesel. Dumneavoastră însă simţiţi o apăsare stranie. Fără să ştiţi aţi preluat grijile şi simţămintele prietenului.

Nu vă sfătuim să acţionaţi pentru a dezvolta

clarsensibilitatea, deoarece exista procedee mai simple şi mai puţin dificile de a deveni medium.

A doua chakră este legată şi de energia sexuală. Este punctul de excitaţie şi recepţie a senzaţiilor sexuale şi un centru important în practica tantra yoga, un tip de meditaţie focalizata pe comuniunea sexuală ca mod de a atinge stări superioare de conştiinţă.

3. A treia chakră, ***dispusa în plexul solar***, este punctul de distribuie a energiei în corp. Deşi este aşezată puţin mai sus de ombilic, în „contemplarea ombilicului" se are în vedere tocmai aceasta chakra.

A treia chakră acţionează înlăturând efectele energiei psihice în corp, dezechilibrând din punct de vedere energetic întregul corp, ceea ce creează" un haos energetic în individ. Când sunteţi speriat sau nervos, sau dacă sunteţi constipat, simţiţi o contracţie în acest centru.

4. A patra chakră *situata în dreptul inimii*, este chakra iubirii, a tandreţii şi compasiunii.

Este chakra comuniunii, care acţionează în cazul iubirii adevărate fata de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii fata de un alt om, fata de un grup de oameni sau faţă de toţi şi de toate. Multe tipuri de meditaţie din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.

5.* A cincea chakră**, ***aşezată la baza gâtului, este chakra comunicării. Dacă trebuie să spunem ceva şi nu o facem, aceasta chakra se strânge şi se declanşează o boală a gâtului – laringita, hipertiroidie sau amigdalita. Dacă sunteţi foarte sensibili, simţiţi anumite senzaţii neplăcute în cea de a cincea chakră atunci când cineva va obliga să vorbiţi.

În cazul specialiştilor în citirea aurei şi a vindecătorilor, închiderea parţială sau totală a chakrei Visudha duce la descifrarea eronata a informaţiilor primite.

Ca şi claraudibilitatea, telepatia în grup este legată de asemenea de cea de a cincea chakră.

Putem spune ca a cincea chakră este central prin care comunica" spiritul sau sufletul (care ştie întotdeauna ce va prieşte) cu mintea sau personalitatea dumneavoastră.

6. A şasea chakră, *Ajna, situata în mijlocul frunţii, este numita şi „al treilea ochi".* Este chakra care creează imaginile vizuale, ne permite să vedem aura şi decodifica informaţiile psi.

Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeşte „clarviziune" şi este folosita" adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aura". Un simptom ca a şasea chakră este închisă poate fi durerea de cap.

Acest centru ne permite să ştim când alte persoane se gândesc la noi. Este o formă de telepatie. Când cineva îndreaptă către noi un flux puternic de energie pentru a afla la ce ne gândim sau pentru că se gândeşte la noi, persoana „pătrunde în mintea noastră". Putem percepe aceasta ca pe o durere surda de cap, sau doar ca pe o apăsare între sprâncene.

Multe tradiţii mistice considera deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezintă conştientizarea şi iluminarea spiritual;! Pentru a deveni medium nil este obligatoriu să dezvoltam acest centru.

7. Cea de-a şaptea chakră*, chakm superioară", este aşezată în creştetul capului (chakra parietala).* Este chakra cunoaşterii sau a intuiţiei pure. Când un medium intra în transa, el lasă să pătrundă energia cosmica în corp, orientând-o spre ceilalţi centri. Energia cosmica este legată nemijlocit de energia Pământului.

Întrebuinţarea cu precizie a celor două forme de energie şi contopirea lor conferă vindecătorului o anumită sensibilitate psihică, favorizând de asemenea evoluţia acestuia şi transformându-l într-un „canal luminos", atât în

timpul citirii simptomelor bolii, cât şi pe durata vindecării.

Când a şaptea chakră este deschisa şi dezvoltata corespunzător, cel mai mare dar al omului este intuiţia care ajunge pana la clarviziune.

Prin meditaţia asupra acestei chakre, misticii ating starea de linişte totala şi de conştiinţa cosmica, în această stare petrecta nu este nevoie de niciun fel de efort orientat spre dezvoltarea şi folosirea capacitaţilor psihice deoarece, privind din interiorul său, fiecare poate să primească informaţiile de care are nevoie, fără a pune întrebări şi fără a întâmpina piedici.

A şaptea chakră este de asemenea chakra folosita de mediumuri în spiritism, atunci când acestea îşi părăsesc trupul şi permit spiritelor să vorbească prin ei. Transa în care „intra mediumul este un fenomen foarte complex şi poate să reprezinte pericole pentru cei nepregătiţi.

Datorită complexităţii sale, aceasta transa nu poate fi învăţată din cărţi. Ea se poate studia numai sub conducerea nemijlocita şi observaţia atenta a unui medium sau profesor care are multă experienţa în atingerea stării de transa.

Mai există şi alte *chakre* secundare în *palmele mâinilor şi* pe *tălpile* picioarelor.

Chakreie din *tălpi* ajuta la menţinerea legăturii omului cu Pământul, realizând echilibrul vital între energia pământeană şi energia cosmica primite prin a şaptea charka. Închiderea chakrelor din tălpil provoacă adesea răcirea picioarelor şi limitând cantitatea de energie terestra pătrunsă în organism, poate face omul să se simtă nesigur, debusolat sau să se comporte de parca n-ar fi în toate minţile.

Unele persoane cu aptitudini de medium, când intra în transa, cauta să-şi desprindă complet tălpile de pe Pământ, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material. Începătorii care doresc să devină medium sunt sfătuiţi să parcurgă pe jos, zilnic 3 – 4 kilometri, pentru a-

şi focaliza atenţia psihică asupra chakrelor din tălpi şi a le deschide.

Chakrele mâinilor sunt *sediul energiei* crearoare. Ele sunt aşezate în punctul central dintre degetul mare şi arătător. Aceste chakre intra în acţiune când înfăptuim sau meşterim ceva: mulţi vindecători îşi folosesc mâinile pentru primirea şi transmherea energiei şi informaţiilor necesare vindecării.

Exists şi alte posibilităţi de citire a stării organismelor, dar aura şi chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

În tratatele de yoga se precizează trei tipuri de chakre: chakre majore, care au până la 8 – 10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puţin de 2, 5 cm diametru. (*Notă:* Toate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei – a inimii, a plexului solar şi a splinei – având o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiţi la figurile l-2A, l-2B şi tabelul l-I pe măsură ce le discutăm.) Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunţii, *ajna* (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele), chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, *meng mein* (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii.

Chakrele minore şi *mini-chakrele* sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore,

cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şi mini-chakrele (deşi face scurte referiri la ele prin intermediul unor remedii prezentate în capitolul 13). Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

Chakra ajna se află între sprâncene, energizând şi controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Chakra inimii se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakră frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse.

Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

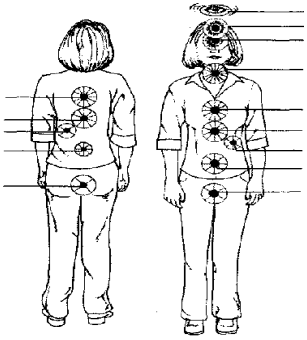


Figura 1-2B

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse.

Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o

asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concencentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii", se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale.

Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului iar la femei, între ovare. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codai sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale.

De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

Unele forme de yoga, precum şi sisteme energetice sau de meditaţie ce se axează în primul rând pe dezvoltarea spirituală menţionează doar şapte chakre.

Ele sunt de obicei chakra bazinului, a splinei, ombilicală, a inimii, a gâtului, *ajna* şi chakra creştetului. Un sistem bazat pe şapte chakre ar putea fi eficient numai pentru dezvoltarea spirituală, însă este inadecvat vindecării fizice deoarece omite nişte chakre importante ce controlează şi energizează părticheie ale corpului – de

exemplu chakra frontală şi cea dorsală a plexului solar, chakra sexului şi *meng mein*. În plus, un astfel de sistem nu recunoaşte dimensiunea frontală şi cea dorsală a chakrei inimii şi a splinei…

Chakra	Localizare	Funcţii, corespondente
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi pineală
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul ner glanda pineală
3. AJNA	Între sprâncene	glanda pituit glandele en controlează celelalte majore
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda ti paratiroidă
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a inimii	Inimă, timu sistemul circulator şi, într-o măsură m inima
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	În zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează c centru de colec energiei; de as controlează încălz răcirea corpului p ficat, intestinul g intestinul subţire, a

		stomac	
b) dorsală	pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a plexului solar		
7. SPLINEI a) frontală 3) dorsală	În partea stângă a abdomenului, între chakra frontală a plexului solar şi ombilic; pe partea din mijloc a ultimei coaste stângi în spate, chiar în dreptul chakrei frontale a splinei	splină cel mai important punct de intrare a pranei aerului; energizează alte chakre majore şi întregul corp aceleaşi ca şi chakra frontală a splinei	(atâ frontală, dorsală vitalitate slăbiciune şi boli tulburări sistemulu
8. OMBILICALĂ	ombilic	Intestinul gros şi intestinul subţire	cons dificultăţi apendicit scăzută, a intestinel
9. MENGMEIN	În spatele ombilicului	rinichi, glande suprarenale; energizează alte organe interne; tensiunea sanguină	prol rinichii, scăzută, hipertens probleme spatelui

10. SEXULUI	În spatele osului pubian	organele sexuale, vezica urinară şi picioare; centrul creativ inferior sau fizic	prol organelor ale vezici
11. BAZINULUI	la baza coloanei vertebrale	glandele suprarenale şi organele sexuale; energizează corpul fizic – oase, muşchi, sânge şi organele interne; afectează starea generală a corpului, temperatura şi creşterea la sugari şi copii; centrul autoconservării	can leucemie, scăzută, astm, sexuale, ale spate sânge, tu creştere

2...4.2. Meridianele

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme esoterice indiene, cum ar fi āyurveda şi yoga, le numesc *nadis.* Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicina occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici. În cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive: în primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre. Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar, ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre

organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit *canalul funcţional.*

Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, *meng mein,* chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc *canalul regulator.*

Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizaţi cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică" sau „micul cerc ceresc". Multe sisteme taoiste cuprind opt meditaţii în care practicanţii învaţă să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

CORPUL ASTRAL

La fel cum aveţi o structura fizica, aveţi şi o structura psihică, alcătuită în principal din aura (emanaţiile energetice care înconjoară toate fiinţele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Aceasta structura este cunoscuta sub numele de „corp astral". El este capabil să părăsească pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral". Vom examina Iegatura dintre călătoriile în astral şi vindecare în capitolul 8.

2.9. AURELE ŞI CULORILE

Aura nu există numai în imaginaţie. Ea poate fi fotografiata cu aparate foarte sensibile, în experimente dintifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sănătăţii, a stării mentale, emoţionale şi psihice a pacientului. Mediumurile văd aura în culori, dar adesea ea poate fi văzută sub forma unor unde sau alte manifestări energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu văd aura, dar o creează inchi-puindu-şi cum ar trebui să arate dacă ar putea-o vedea.

Alte persoane simt doar energia care înconjoară omul, fără a o exprima în imagini vizuale. Diferite tradiţii atesta existenţa unui număr de şapte straturi succesive ale aurei.

Consideram că ne sunt pe deplin suficiente informaţiile pe care le obţinem din citirea formei aurei.

O aură" sănătoasă învăluie întregul corp din cap pana în picioare, pana la câţiva centimetri de corp. Unele persoane au o aură incompleta. De exemplu, dacă aveţi o viaţă sedentara, vă plimbaţi rar şi nu faceţi exerciţii fizice, de la genunchi în jos veţi avea o aură subţiată, rarefiata. Dacă o anumită parte a corpului este afectată de boala sau a fost înlăturată prin operaţie ca urmare a unei afecţiuni patologice, în zona respectivă aura va fi mai slaba".

După cum am mai spus, nu întotdeauna aura este văzută în culori. Începătorii o văd ca pe o fâşie albicioasa, ca o ceată vălurită. Pentru a o citi însă, mediumurile îşi pun în funcţiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea întreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc în stabilirea stării pacientului.

Chiar dacă putem da o descriere generală a semnificaţiei diferitelor culori şi nuanţe, trebuie să subliniem ca acestea pot fi văzute într-o percepţie strict individual şi nu exista două persoane care să vadă simultan nuanţe identice *în* aceeaşi aura. Dacă doriţi să citiţi caracteristicile aurei psihice, trebui*e să* aveţi o imagine generală asupra semnificaţiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important să putem vedea de fiecare dată în mod distinct fiecare culoare, ca şi cum nu am fi văzut-o niciodată până atunci, şi să ştim să descoperim din nou ce semnifica aceasta culoare într-un anumit context.

Aurele sunt într-o continuă schimbare. Culorile şi formele aurelor se schimba odată cu gândurile şi senzaţiile individului. Totodată, culorile se atenuează şi se contopesc, se întrepătrund ca într-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termina o culoare şi unde începe alta.

Vă sfătuim să citiţi aura de parca aţi descoperi de

fiecare dată întregul proces ca la început. Misiunea dumneavoastră va fi mai uşoară şi veţi învăţa mai repede tehnica citirii aurei dacă veţi avea o imagine generală a semnificaţiei culorilor.

Lista de culori care urmează este întocmita **conform** experienţei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

— **NEGRU –** *culoarea morţii şi a distrugerii.* Poate fi citită ca semn al unei depresiuni, îndeosebi când apare ca un nor întunecos care învăluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renaşterea, iar distrugerea este premergătoare creaţiei: „Întunericul cel mai adânc se lăsă chiar înaintea zorilor”. În acest caz, culoarea neagra poate fi considerată pozitiva. De asemenea culoarea neagra este considerată drept culoarea care reprezintă lumina Dumnezeiască invizibilă, care vine să lumineze şi să purifice sufletul (haina preotului şi culoarea copertei Bibliei).

— **CENUŞIU –** *culoarea plictiselii şi a bolii,* care maschează de obicei emoţii cum sunt teama şi furia.

— **MARO** – de obicei, culoarea Pământului, arata puternica legătură *cu planul fizic.* Dacă învăluie taipile şi gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectivă face multe exerciţii fizice. Uneori, dacă este ştearsă şi difuza, poate fi un semn al lipsei de energie.

— **VERDE** – *culoarea care semnificţi creşterea.* Prezenta sa în aura arata de obicei ca persoana respectivă se găseşte în faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale în viaţă sau în raport cu credinţa. Este o culoare pozitiva, care poate să apară când omul, derutat de schimbări interioare radicale, crede ca viaţa lui nu este bine alcătuită. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltării psihice.

— **ALBASTRU –** *culoarea creaţiei, a imaginaţiei şi auto-exprimarii.* Asemenea marii şi cerului, al căror simbol este, culoarea albastra exprima natura feminină sau latura

feminină a personalităţii masculine. Albastrul închis este un semn al depresiunii apărute atunci când omul este nevoit să acţioneze după ideile altora, pentru care trebuie să lupte mai mult decât pentru ale sale proprii.

— **GALBEN -** *culoarea intelectului,* semnifica" procesul de trecere de la inconştient la confident. Galbenul presupune mişcări şi schimbări de toate felurile, îndeosebi cele care duc la purificarea şi dezvoltarea minţii. De cele mai multe ori culoarea se vede ca o aureola sau un nimb în jurul capului.

— **PORTOCALIU** – *culoarea vindecătoare prin exceienta* la şi Soarele pe care îl simbolizează", indica natura masculina sau latura masculina" a personalităţii feminine. Când apare în aura, poate să indice ca individul respectiv are căliţiiti puternice de vindecător sau se afla într-un proces de creştere fizica ori de autovindecare emoţională.

— **ROZ** – *culoarea intuiţiei şi a unor cunoştinţe extinse despre Pământ.* Uneori este numita „culoarea intuiţiei planetare".

— **ROŞU** – *culoarea emoţiile rsi apasiunii de a trăi,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea roşu aprins şi pur înseamnă perseverenta şi pasiune.

— **PURPURIU** – *culoarea spiritualităţii şi a devotamentului.* Oamenii care practica meditaţia sau au sentimente religioase puternice au de obicei aceasta culoare în aura lor.

— **AURIU** – *culoarea intuiţiei pure, a curajului psihic şi a autocunoaşterii.* Nimburi aurii strălucitoare pot fi văzute adesea deasupra capului misticilor şi persoanelor aflale în starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculina, reprezentata adesea de Soare. Este totodată culoarea purificării şi vindecării.

— **ARGINTIU** – *culoarea feminină a Lunii,* cu semnificaţie analoaga culorii aurii, deşi întâlnită mult mai

rar. Mult argintiu în aura înseamnă curaj şi înzestrare psihică în ceea ce priveşte telekinezia sau levitaţia. Argintiul este *culoarea calatariilor în astral.* Se considers ca între corpul astral şi cel psihic, când sunt separate, legătură se face printr-un fir argintiu.

— **ALB** – dacă este pur e culoarea *celui mai înalt nivel spiritual,* a purificării şi a iluminării. Unele tipuri de meditaţie, cum ar fi meditaţia transcendentala, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura în alb.

Aurele pot fi citite ca nişte hărţi. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea roşu închis în preajma inimii şi o putem interpreta drept furie, care provine din străfundurile unei fiinţe puternic afectate de un traumatism emoţional. Dacă după roşu urmează portocaliu, înseamnă ca persoana trăieşte un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificând vindecarea.

Dacă în aceeaşi aura se observa verdele (culoarea creşterii şi a dezvoltării) îmbinat cu galbenul (culoarea intelectului), aflat în jurul capului, se poate trage concluzia ca, vindecându-se, omul descoperă noi cai de gândire şi de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot să apară în aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca nişte pete haotice, fie se pot amesteca într-o masă dezordonata. Oricum ar fi aşezate, foarte rar se poate vedea o aură care să rămână neschimbata, ale cărei culori să nu treacă unele prin altele şi să nu se modifice, reflectând schimbările survenile în starea individului.

Toate atesta variaţiile cele mai mici şi mai delicate survenite în conştiinţa şi în starea mentală, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atât de dificil să se dea o descriere verbală a aurei. Culorile de baza", culorile pure din aura se modifica mult mai încet, în săptămâni, luni sau chiar ani.

Nuanţele sunt citite ca şi culorile şi indica energia

persoanei respective. De exemplu, undele care străbat aura pornind de la corpul persoanei către exterior pot să semnifice forţa şi putere asupra altora – este strălucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot să semnifice şi absenta interesului fata de planul fizic.

2.10. LEGĂTURA RECIPROCĂ VINDECĂTOR-PACIENT

După cum vă puteţi imagina, legătura reciprocă dintre vindecătorul care examinează şi pacientul examinat este unica şi adesea foarte strânsă. Dacă eu vin la dumneavoastră să ma vindec şi îmi dau acordul să aflaţi despre mine lucruri pe care le ascund cu multă grija de prietenii cei mai apropiaţi, sau chiar fata de mine, îmi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca să provocăm schimbări în interiorul corpului meu, posibil şi în afara limitelor lui.

Dacă ma dau pe mâinile dumneavoastră, am convingerea că veţi face tot ceea ce trebuie făcut, şi cât se poate de calificat. Am convingerea şi că nu veţi folosi informaţiile pe care le-aţi primit de la mine în dauna mea sau a oricărei alte persoane. Am convingerea ca dacă nu ştii răspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veţi spune direct şi nu vă veţi preface din orgoliu că puteţi vindeca, de exemplu, cancerul, atunci când va sta în puteri doar vindecarea durerilor de cap. Am convingerea ca nu ma veţi minţi nici din greşeală, nici în mod conştient. Şi ştiu ca tot ce faceţi, faceţi cu sufletul curat.

În cazul în care dumneavoastră, ca vindecător, credeţi că este admisibil să comiteţi fapte lipsite de etica, acum este momentul cel mai potrivit să întrerupeţi lectura acestei cărţi şi să vă ocupaţi de cu totul altcevam mai puţin împovărător. Tehnica vindecării nu este prea complicata, dar a fi vindecător este nevoie de ceva mult mai serios decât deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stări psihice.

2.11. KARMA ŞI ETICA

Karma este o amintire inconştienta – cunoaştere, ataşament, relaţii nefinalizate, dorinţe nerealizate şi alte cicluri neîncheiate, în limba sanscrita acest cuvânt înseamnă fapta şi acţiune. Dicţionarul Webster defineşte karma ca pe un termen budist sau hinduist care înseamnă „totalitatea acţiunilor umane într-una dintre sterile fericite de existenta, care este considerată definitorie în soarta omului în cadrul vieţilor următoare, altfel spus destin, soarta". Să acţionezi pe baza celor mai profunde amintiri şi sentimente acumulate în memorie din vieţile anterioare înseamnă să acţionezi conform propriei karme. „A fi fericit de existenta" nu înseamnă în mod obligatoriu vieţi sau întrupări încununate de succes, aceasta înseamnă şi momente fericite ale prezentului. Când pronunţaţi „Acum", acest moment al prezentului nu mai exista, el devine trecut şi se duce pentru totdeauna, Timpul este un sistem de măsura inventat de fiinţele umane pentru a se simţi mai bine şi a fixa în conştiinţa viaţa fizică proprie. Dar în activitatea superioară desfăşurată de vindecător, timpul ne va ajuta să ne dăm seama că el poate să nu existe, ca în locul lui exista un lanţ nesfârşit de momente „Acum". Aceasta a avut în vedere filosoful grec Heraclit în sec. V î.e.n., când afirma: „În acelaşi rău nu se poate intra de două ori".

Timpul interacţionează cu karma: orice aţi fi făcut pana în aceasta clipa este ceea ce sunteţi chiar în clipa respectiva. Vechiul precept care ne sfătuia sa trăim fiecare clipă de parcă ar fi ultima nu înseamnă de fel că trebuie să plecăm cu trăsura pana în iad să ne desfătam! El înseamnă, pur şi simplu, că trebuie să fim gata să răspundem, fiecare pentru sine, – fie în faţa conducătorilor noştri spirituala, fie în faţa lui Dumnezeu.

Comportamentul lipsit de etica afectează karma şi ne este mult mai greu să pătrundem în fiecare „Acum" fericiţi, liberi şi neimpovarati de datorii psihice.

Dacii totalitatea faptelor dumneavoastră în acest

moment, în aceasta anume stare de existenta superioara, va determina soarta pentru momentul următor, cunoaşterea acestui tap! va ajuta sii vă comportaţi în momentul acesta, Când faptele dumneavoastră vin în contradicţie cu etica, va complicaţi munca de vindecător, care se va dovedi prea puţin eficienta, deoarece vii tulburaţi conştiinţa. Astfel vii complicaţi viaţa şi merged pe un drum greşit.

Vindecarea oferă posibilităţi nebiinuite pentru o comportare etica pe tot parcursul vieţii, atunci când acordaţi ajutor altor oameni.

A fi etic nu înseamnă că trebuie să procedaţi totdeauna aşa cum va şopteşte „instanţa" dumneavoastră interioară. Uneori, ea vă poate dicta fapte contrare dicii. Sunteţi un suflet supus judecăţii. Constituiţi o parte a întregului, sunteţi esenţa propriei fiinţe. Atunci când vă aflaţi în starea de comuniune, cunoaşterea se afla" în dumneavoastră în toate detaliile vieţii cotidiene.

CAPITOLUL III
VINDECAREA PSIHICĂ

3.1. CE ESTE VINDECAREA PSIHICĂ?

Se naşte întrebarea: cine realizează vindecarea de fapt, dumneavoastră ca vindecător sau omul pe care îl vindecaţi? Dacă vindecarea nu o realizaţi dumneavoastră, ce însemnătate mai are comportamentul conform normelor eticii. Neconformându-vă eticii, puteţi provoca un mare rău ca vindecător, pornind de la premisa ca vindecarea vine dintr-o stare care totul este un întreg, în realitate nimeni nu realizează vindecarea, ci aceasta se produce în condiţiile unei coordonări de forţe care face ca o stare de existenţa să poată fi schimbata cu alta.

Când pacientul se afla în stare de comuniune cu vindecătorul, acesta din urma focalizează energiile asupra unui rezultat unic şi dorit de amândoi – vindecarea pacientului. Când are loc schimbarea stării se produce vindecarea.

Aceasta mobilizare a forţelor cosmice aminteşte mult de meditaţia sau rugăciunea orientala.

În realitate este chiar o rugăciune în care nu avem decât o credinţă, a cărei forţa este capabila sa urnească munţii. Vindecarea este un proces în cadrul căruia vindecătorul intra în acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, dacă doriţi, o puteţi considera Dumnezeu), şi prin aceasta se transforma într-un canal prin care poate circula aceasta energie.

Tehnica prezentata în această carte este destinata să ajute vindecătorilor începători să atingă aceasta stare de comuniune cu pacientul şi Cosmosul şi să acţioneze în armonie.

Energia transmisa în timpul procesului de vindecare psihică este uneori mare şi este evident ca, folosita incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de însemnările unor vindecători, care au făcut rău, utilizându-şi deprinderile. Vina o poartă şi câţiva vraci ai unor triburi primitive şi cei care sunt adepţii magiei „negre”. Noi însă vom deveni vindecători mai degrabă în folosul celorlalţi.

Deprinderile viitorului vindecător se vor dezvolta în funcţie de durata de menţinere a acestei stări de comuniune.

Pentru că am considerat ca punct de plecare în activitatea noastră afirmaţia ca tot ce se petrece reprezintă o parte din evoluţia armoniei cosmice, chiar dacă nu conştientizam totdeauna, este un sens anume în faptul că nu poţi face un fel de rău atunci când eşti vindecător.

În fine, ca vindecător, sunteţi pe deplin responsabil de toate trăirile proprii, la fel cum toţi ceilalţi sunt responsabili în ultima instanţă de propriile lor trăiri. Ca vindecător nu puteţi să faceţi nimic unei alte persoane fără voia acesteia. Puteţi doar să ajutaţi oamenii să facă” ceea ce aveau de gând, într-un fel sau altul. Dacă un organism

nu doreşte să fie vindecat, nu veţi putea face nimic pentru a-l ajuta. Iată de ce toţi marii vindecători au avut şi pacienţi pe care nu i-au putut trata.

Când intraţi în armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta vă poate arăta ca în momentul respectiv aceasta persoana nu doreşte să fie vindecata de dumneavoastră. Poate, conform karmei sale, el trebuie să vă întâlnească şi să primească un sfat despre boala sa. Sau dimpotrivă, soarta lui este să fie prins prin legături karmice de un alt vindecător şi să se trateze, în mod obligatoriu, la celălalt. Legile universale ne arata ca lucrurile sunt aşa cum sunt, nu cum vrem noi să le vedem.

În acest caz vă puteţi pune întrebarea: care este diferenţa dacă voi fi sau nu vindecător, dacă voi proceda etic sau nu şi îmi voi folosi capacităţile pentru a face bine sau rău?

Probabil este greu de înţeles şi este şi mai greu de acceptat, dar nu exista niciun fel de diferenţa. Cum am mai spus, devenind vindecător, nu veţi deveni nici mai bun, nici mai fericit.

Veţi deveni vindecător ca să fiţi vindecător, pentru ca aceasta se afla în interiorul dumneavoastră şi nu din alte motive. Dacă veţi începe să credeţi ca ştiţi în ce consta binele pentru celălalt, aceasta o să vă complice munca şi o să vă producă numai insatisfacţii.

Ca vindecător, nu veţi putea niciodată să impuneţi altuia ideile dumneavoastră, dar dacă îl veţi ajuta să-şi înţeleagă viaţa şi ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastră.

Cu orice risc, trebuie să stabilim un adevăr incontestabil viaţa fiecărui om este propria lui viaţă. Orice am descoperi, pe măsură ce avansam pe drumul vieţii, de la naştere către moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: „Eu nu exist în această lume ca să-ţi îndreptăţesc aşteptările. l-ar tu nu trăieşti ca să mi le îndreptăţeşti pe ale mele…” Vom merge ceva mai departe

şi vom formula puţin diferit: nu ma aflu aici ca să fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca să faci ceva pentru mine.

Existenta în comuniune este o realitate pe care o constatam dedesubtul dramelor şi agitaţiei vieţii noastre cotidiene, Totdeauna suntem în comuniune, deşi sesizam aceasta doar întâmplător. Aceasta înseamnă că EU sunt TU, iar TU eşti EU. Poate ca aceasta suna ca o formula mistica, dar este un adevăr care devine evident, dacă trăim măcar o singură dată comuniunea cu un altul sau cu toţi ceilalţi. Scopul lucrării de fata este de a vă orienta spre trăirea acestei stări.

Coleridge recomanda să se practice „dorinţa de a stopa necredinţa” pentru a percepe realitatea ascunsă dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecător, trebuie să învăţaţi să vă stopaţi necredinţa şi să realizaţi ce va propuneţi. Chiar dacă nu veţi reuşi, nu aveţi a pierde mai mult decât câteva ore necesare lecturii şi exerciţiilor practice, dar puteţi obţine o anumită experienţa în domeniul psihicului. În majoritatea lor, exerciţiile prezentate în această carte nu sunt complicate. Doriţiva stoparea necredinţei şi veţi vedea ce se întâmplă.

Sunt necesare aici unele avertismente şi invitaţii. Ca vindecător să nu vă imaginaţi niciodată că sunteţi cu adevărat medic, până când nu veţi reuni cunoştinţele expuse în această carte cu absolvirea unei facultăţi de medicina. Vindecătorul operează cu forţele cosmice, imense şi atotputernice, şi atrage adesea rezultate palpabile. El poate vindeca şi boli pentru care medicina clasica nu a găsit, remedii, dar rezultatele obţinute pot fi şi total diferite de cel scontate, când acţionează contrar sortii. Forţele cu care operează vindecătorii pot fi percepute şi controlate la unele nivele de existenta. La altele, nu se supun controlului.

Vindecătorul poate să cunoască eseul, uneori poate să nu aibă dreptate, poate chiar să fie pedepsit pentru

modul pe care îl practica. Corpul fizic este un mecanism complex. Când o parte unui mecanism se defectează, pentru reparaţii trebuie să chemam un mecanic calificat în cazul nostru, medicul. Dacă vine la dumneavoastră un om bolnav de cancer, aplicaţi-i orice procedeu psihic posibil, dar obligaţi-l să se adreseze şi unui medic specialist.

Vindecaţi printr-un singur procedeu, prin care vă puteţi pune în valoare capacităţile psihice. Dezvoltându-vă capacităţile de vindecător – cale de întoarcere nu mai exista. EUL tinde spre cunoaşterea spirituală. De reţinut: tot ceea ce faceţi exista deja într-un alt plan. Aceasta va eliberează şi va permite să faceţi şi altceva, căci a fi vindecător nu este mai important decât a fi medic sau inginer.

Fiţi deschis la toate posibilităţile, folosiţi-vă capacităţile în folosul propriei crested, lăsaţi orgoliul, nu sunteţi acum mai buni decât ceilalţi sau mai buni decât înainte. Devenind vindecători, faceţi un pas mare pe drumul spinos şi plin de aventuri pe care puteţi merge slujind pe ceilalţi. Aceasta trebuie să vă îndemne în permanenta sa va descoperiţi tot mai mult în interiorul dumneavoastră noi şi noi capacităţi, cu care aţi fost înzestrat de la naştere, ca orice fiinţă umană.

Pentru a deveni vindecători, nu vi se cere mai mult decât să doriţi să fiţi dumneavoastră înşivă.

3.2. ENERGIA PSIHICĂ

Energia psihică este o forţă puternică. Dar este o sabie cu două tăişuri. Nu trebuie să o transformam într-o sperietoare sau în ceva tainic.

Exista nenumărate sisteme şi metode de folosire a energiilor psihice

În realitate, oricine practica vindecarea se bazează în final pe un sistem care este totalitatea creaţiilor sale proprii. Cei care se pregătesc să devină vindecători pornesc prin a studia. Ca în orice domeniu al artei sau ştiinţei, este mult mai simplu şi mai eficient să-ţi găseşti

drumul propriu după ce ţi-ai însuşit deprinderile practice şi bazele teoretice existente.

În acest capitol sunt prexentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuala sau la distanţă. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducătoare şi despre chirurgia mediumistică.

Pentru a simplifica efectuarea exerciţiilor, este necesara însuşirea în prealabil a terminologiei de specialitate.

Pentru început vom spune cate ceva despre energie. Prin energie înţelegem ceea ce chinezii denumesc „Qui” iar indienii „prana”. Folosind terminologia simpla din zilele noastre, putem considera energia ca o **„vibraţie”** fie buna fie rea sau de alta natura. Energia este acea forţă magica invizibila care umple Cosmosul, pentru exprimarea căreia fiecare limba are un termen propriu şi pe care nimeni încă nu aputut să o explice.

Vorbind despre energie, facem distincţie între „energia terestra”, energia cosmica”, energia vindecătoare” etc Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unul dintre principiile noastre, care este şi un principiu susţinut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care susţine ca în Univers totul este făcut din energie, ea rămânând mereu aceeaşi forţă, chiar dacă are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucăţi de lemn, iar o alta ia forma unui cotlet.

Ambele forme pot suferi o transmutaţie – pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Când ardeţi o bucată de lemn, energia acesteia se transforma în căldura, fum, cenuşa; când mâncaţi cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastră.

3.3. ÎMPĂMÂNTAREA

Imparnantarea este un proces simplu şi deosebit de eficient, care asigura stabilirea sau menţinerea contactului

cu energia terestra. Ea este foarte importantă în toate formele de meditaţie sau în activitatea de medium, ca un mijloc ce ne menţine fiinţa în contact permanent cu trupul, căci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat într-o tainica legătura cu Pământul.

De-a lungul întregii noastre activităţi, numai într-un singur caz vom renunţa la împământare, şi anume în cazul levitaţiei.

Pentru a ne împământa, este de dorit să stăm pe un scaun cu spătar drept şi cu tălpile pe podea. Mâinile şi picioarele nu se încrucişeaz, aşezăm mâinile pe coapse cu palmele în sus.

Închidem ochii, ne relaxam şi ne eliberam mintea de gânduri (vezi Fig. 2).

Acum ne imaginam un ţăruş sau un cordon, un cablu sau ceva asemănitor prin care trece energia din prima chakră şi ne leagăde miezul Pământului. Chiar dacă locuiţi la etajul zece al unui bloc, vă imaginaţi ca acest conductor de energie străbate toate etajele, prin locuinţele vecinilor şi prin toate planşeele, indiferent dacă sunt confecţionate din oţel, beton şi sticla. Nimic nu poate stavili energia psihică.

Repetaţi acest exerciţiu până când veţi fi foarte familiarizat cu el. Ţăruşul dumneavoastră de împământare va conferă siguranţă că sunteţi bine legal de Pământul-mamă şi corpul dumneavoastră se afla în siguranţă din punct de vedere fizic, fiind mai bine pregătit pentru a

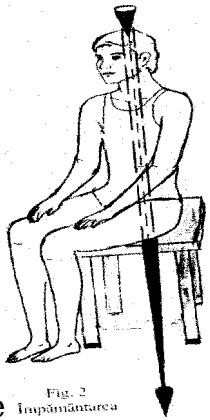


Fig. 2
Împământarea

primi noua energie psihică pe care

O subordonaţi. Nu vă neliniştiţi ca această operaţiune o să vă răpească mult timp. Împământarea este un mijloc atât de preţios în arta vindecării, încât merita timpul consumat.

IMAGINI VIZUALE

„Producerea imaginii vizuale" semnifica crearea unei reprezentări psihice. Este una dintre cele mai importante tehnici folosite în arta vindecării. Timp de mai multe secole această capacitate era mult solicitata" doar de diferite scoli consacrate misticismului oriental, dar în prezent este folosita de aproape toate şcolile care-şi propun ridicarea nivelului de conştiinţă. Pentru a deveni medium sau vjndecator nu este necesar să vedem imagini clare. În timp ce unii creează cu uşurinţă" adevărate tablouri, alţii nu pot obţine niciodată o reprezentare clară. Majoritatea oamenilor îşi formează mai uşor imaginile vizuale după o oarecare practica.

Dacă reuşiţi să vă canalizaţi într-o singură direcţie întreaga energie psihică, concentrându-vă asupra reprezentării mentale, veţi transforma cu uşurinţă aceasta reprezentare în realitatea fizică a vindecării. Când lucraţi ca vindecător, trebuie să vă aflaţi de obicei într-o uşoară transa. Cel puţin până când va instruiţi, aceasta vă va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplaţi telefonul. Nu trebuie să ascultaţi radioul în timp ce efectuaţi acţiuni

de vindecare. Nu fumaţi şi nu mestecaţi guma. Transformati-vă într-o cale pura prin forţele proprii. Şi nu vă grăbiţi. Relaxaţi-vă, convingeţi-vă ca finalizaţi fiecare etapa a caii pe care o urmaţi şi bucuraţi-vă descoperind uimitorul dar al naturii.

2.4 PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1. Aşezaţi un prieten pe un scaun cu spătarul drept, tălpile vor fi lipite de podea. Această poziţie permite energiei să circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie să aibă niciun obiect. Mâinile se aşază pe genunchi, cu palmele în sus. Această poziţie este deschisa şi creează posibilitatea percepţiei energiilor. Persoana care sta pe scaun poate ţine ochii închişi sau deschişi (cum doreşteaaa), dar nu trebuie să mediteze sau să intre în transă.

2 Închideţi ochii, relaxaţi-vă pe cât posibil, eliberaţi-vă de griji şi îndreptaţi-vă atenţia către prietenul dumoastră, pacientul.

3 Împământati-vă mai întâi pe dumneavoastră, apoi pe pacient. În cazul acestuia, împământarea se realizează în acelaşi fel, imaginându-vă legătura care porneşte de la prima chakră a acestuia către centrul pământului, să nu vă miraţi dacă împământarea lui va arata altfel decât a dumneavoastră. Acum operaţi cu energia acestuia, care poate lua alte forme decât energia dumneavoastră.

4. După ce aţi încheiat primele trei etape, sunteţi gata să începeţi vindecarea propriu-zisă. Puteţi deschide ochii dacă sunteţi obişnuiţi să lucraţi în acest fel, sau puteţi lucra cu ochii închişi.

Staţi în picioare lângă prietenul dumneavoastră percepându-i aura, ţinând mâinile deasupra capului său, cu palmele în jos, la o distanţă de 2 – 3 cm. Veţi simţi o căldura puternica, o senzaţie de preaplin sau uşoare înţepături. Când vedeţi sau sesizaţi aura, începeţi să coborâţi uşor mâinile, alunecând dinspre cap de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picloarelor,

ajungând la tălpi. Purtaţi palmele de-a lungul întregii aure pentru a compara senzaţiile şi imaginile care vă vin în minte.

Urmăriţi cu atenţie ce se petrece în corpul şi mintea dumneavoastră în timp ce efectuaţi această operaţiune şi învăţaţi să distingeţi propriile reacţii de reflectare a fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastră. Nu exista o tehnică specială care să ajute la însuşirea acestei metode. Pe măsură ce căpătaţi experienţa, veţi învăţa să vă bazaţi pe simţămintele proprii, care vă vor sugera cum să procedaţi. Priceperea de a face aceste comparaţii este în sine un proces mediumistic. Veţi învăţa să faceţi distincţia între intuiţie şi gânduri, să vă bazaţi pe intuiţie folosind gândirea ca sursa de informaţii.

Plimblind palmele de-a lungul aurei pacientului, îndreptaţi-vă atenţia spre acea parte a corpului sau în care acesta crede sau ştie că se afla o durere sau o boală”.

5. Dacă în anumite regiuni ale corpului pacientului aveţi senzaţia de rece, sau încercând să palpaţi energetic nu se produc niciun fel de senzaţii în palmele dumneavoastră, înseamnă ca în acele zone energia nu circula cum trebuie. Adesea fenomenul apare în porţiunea de la genunchi în jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se îngrijesc suficient de întreţinerea propriului corp.

Pentru a corecta fluxul energetic, creaţi imaginea mentală” a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastră către aceste zone reci. Trebuie să ţineţi minte ca lumina portocalie este încărcată de proprietăţi curative. În plus, culoarea portocalie este calda ca Soarele. Energia care se scurge din palmele dumneavoastră nu va aparţine. Aceasta este o formă a energiei cosmice neutre. Este foarte importanta aceasta distincţie. Nu exista două” corpuri formate din una şi aceeaşi forma de energie, aşa cum nu existsa doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate funcţiona normal doar la nivelul de energie propriu. Dacă „donaţi o parte din

energia dumneavoastră” unei persoane oarecare în timpul vindecării, aceasta nu va face decât să-i polueze organismul, slăbindu-vă pe dumneavoastră.

Dacă veţi folosi pentru vindecare energia cosmica, aceasta va fi curata şi clara, neinfluenţata de problemele şi emoţiile dumneavoastră. Când o transferaţi din mâinile dumneavoastră în corpul pacientului, aceasta devine deja energia lui. Procesul seamănă întrucâtva cu transfuzia de sânge, doar că este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmica şi nu pe cea proprie trebuie doar să dorim aceasta. În capitolul „Autovindecarea” va voi propune câteva metode, pe care le veţi putea folosi în acest scop.

Multe persoane cu calităţi de medium formează imagini vizuale cu energie colorata, care variază în funcţie de intensitatea energiei transmise. În unele cazuri doriţi să fiţi prudenţi în folosirea energiei colorate, pe când în altele doriţi să fiţi puternic, chiar despotic.

6. Dacă simţiţi unele porţiuni din aura pacientului foarte fierbinţi sau dense, înseamnă ca în aceste zone cantitatea de energie este excedentara, acumulându-se într-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.

Pentru a înlătura blocajul exista două metode:

a) Vă imaginaţi ca mâinile dumneavoastră împing aceasta energie densa ca pe o pastă fierbinte către zonele mai reci, echilibrand astfel temperatura în întreaga aura.

b) Vă imaginaţi ca evacuaţi din aura căldura în exces, care se va contopi în oceanul de energie cosmica.

Oricare dintre metode o veţi alege, trebuie să vă obişnuiţi corpul cu acest exerciţiu. Vă veţi cufunda cu adevărat mâinile în aura pacientului şi îl veţi distribui energia. Veţi orienta cu adevărat aceasta energie acolo unde este nevoie de ea. La început puteţi întâmpina anumite dificultăţi, puteţi fi jenat, dar trebuie să perseveraţi şi veţi obţine rezultate palpabile în această activitate.

7. Etapele 5 şi 6 pot fi parcurse în două minute sau o jumătate de oră. Le veţi consacra atât timp cât este necesar. Când veţi încheia aceste etape, creaţi-vă" imaginea vizuala a unui flux de energie curat şi clar, de culoare aurie, care izvorăşte din palmele dumneavoastră şi scalda întregul corp al pacientului. Neteziţi aura pe întreaga suprafaţă, din creştet pan a în tălpi.

8. Dacă pacientul a stat cu ochii închişi, îl şi veţi determina să-i deschidă. Apoi, câteva minute, să stea cu palmele strâns unite, încrucişându-şi degetele. Împreunarea mâinilor împiedica pierderea energiei din corp prin chakre, iar cele câteva minute de linişte îi vor permite pacientului să se adune în cel mai adevărat sens al cuvântului. E posibil ca după o echilibrare energetica pacientul să se simtă puţin obosit. După o singură şedinţă de acest fel unii pacienţi se pot simţi timp de două sau trei zile mai rău decât s-au simţit pana au venit la dumneavoastră. Este foarte bine să-i preveniţi, fiindcă energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi în cel mai scurt timp. E bine ca întreg tratamentul să fie efectuat de acelaşi vindecător.

În timp ce pacientul sta liniştit pe scaun, realizaţi imaginea mental a unui magnet. Acest magnet trebuie să-l aducă înapoi, acea parte din energia proprie pe care poate că aţi transferat-o pacientului în procesul vindecării. Ţineţi minte ca nimeni altul în afara dumneavoastră nu se poate folosi de energia care va aparţine.

Reluaţi acelaşi procedeu în sens invers – înapoiaţi prietenului cantitatea de energie ce-i aparţine, pe care eventual i-aţi luat-o în timpul vindecării. Acest procedeu cu magnetul îl va readuce în starea de calm şi puritate de la începutul procesului vindecării, intensificând eficacitatea procesului.

Nu trebuie să uitaţi niciodată aceasta, pentru ca nu vă permiteţi să o risipiţi: vă puteţi scădea din potenţialul energetic, îmbolnlavindu-vă.

Risipa este inutila, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastră, nici dumneavoastră de a lui.

Dacă sunteţi un medium hipersensibil trebuie să fiţi prudent, pentru ca odată cu energia primită de la pacient puteţi prelua maladia acestuia.

Pentru unii vindecători este firesc să ia asupra lor problemele celorlalţi, Dacă un astfel de vindecător îngrijeşte o fractura a membrului inferior, probabil va şchiopăta o zi sau două, alungând boala pacientului din propriul trup.

9. Excesul de energie extras din corpul pacientului în timpul vindecării trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecători se spala pe mâini după fiecare şedinţă pentru a se elibera de vibraţiile nocive pe care ar fi putut să le preia de la bolnavi. Alţii îşi scutura doar mâinile, în timpul şedinţelor, pentru a se elibera de surplusul de energie. Trebuie să procedaţi cum credeţi că este mai bine.

Multe persoane considers o şedinţă de lucru a unui medium un ritual vrăjitoresc.

Aceste persoane pot fi înspăimântate de procedura, de aspectele sale tainice. Este bine să vorbiţi cu ele, să glumiţi, ajutându-le să se relaxeze. Atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru pacienţi, este indicat să terminaţi şedinţele într-o nota de optimism.

Dacă veţi reuşi să nu fiţi excesiv de sobru (ceea ce nu înseamnă că trebuie să aveţi o atitudine neserioasa fata de activitatea dumneavoastră de medium, îi veţi ajuta pe prietenii şi pacienţii dumneavoastră să-şi depăşească teama, crisparea, reacţiile alergice, părerile inadecvate despre propria lor persoana.

La terminarea şedinţei rugaţi pacientul să facă o aplecare brusca în faţă, cât se poate de jos, tinzând să atingă podeaua cu palmele, apoi să se ridice întinzându-se. Procedaţi şi dumneavoastră la fel. Aplecarea înainte cu

capul în jos ajuta la evacuarea surplusului de energie prin a şaptea chakră aflata în creştet şi va face să vă simţiţi din nou corpul „fizic şi real”.

□□□ VINDECĂRI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE

Iată un exerciţiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atât pacientul, cât şi vindecătorul.

— 1. Efectuaţi etapefe 1 – 3 ale subcapitolului precedent, „Procedee simple de vindecare”. Este util, dar nu obligatoriu, să efectuaţi toate etapele acestui subcapitol pana la punctul 7 inclusiv, pentru ca pacientul dumneavoastră să se purifice temeinic şi să devină mai receptiv la operaţiile ulterioare.

— 2. Solicitaţi pacientului să creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului său. Dacă acţionaţi asupra stării sale generale şi nu în mod deosebit asupra unei părţi a corpujui, veţi solicita pacientului să redea aşa cum îşi închipuie imaginea stării sale generale sau aspectul sau exterior. Apoi îi solicitaţi să destrame această imagine, făcând-o să dispară lent. Procesul de creaţie şi destrămare a acestei reprezentări va permite pacientului să „elimine părţile negative din aceasta” imagine.

3. Cereţi pacientului să creeze o nouă imagine mentală a zonei afectate sau a întregului corp, aşa cum ar arăta în cazul unei sănătăţi absolute. Rugaţi-l să se concentreze asupra acestei situaţii în timp ce îi aplicaţi tratamentul.

4. Acum creaţi-vă mental imaginea care trebuie să reprezinte aspectul pacientului în întregime sau al porţiunii afectate, în cazul unei sănătăţi perfecte. Când imaginea va fi completa, începeţi să „acţionaţi asupra aurei pacientului. Dacă lucraţi pentru înlăturarea unei dureri de cap, ţineţi mâinile deasupra capului pacientului; dacă trebuie eliminate durerile abdominale, ţineţi mâinile deasupra abdomenului pacientului etc.

Veţi acţiona asupra aurei din zona afectata” pana în

momentul în care veţi simţi ca procesul s-a încheiat. Destrămaţi imaginea făcând-o să dispară lent, apoi solicitaţi pacientului să procedeze la fel cu imaginea alcătuită de el.

5. Imaginaţi-vă acum o energie aurie luminoasa, care circula prin ambele corpuri, pacient şi vindecător.

6. Încheiaţi procedurile şi vindecarea efectuând etapele 9 şi 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare”.

TRATAMENTE LA DISTANTA

Vindecarea la distanta se poate face prin transrmiterea energiei către o altă persoană care nu se afla alături de noi. De exemplu, la 6 dimineaţa puteţi trimite unchiului dumneavoastră care locuieşte foarte departe un fascicul de energie luminoasă de culoare portocalie, care să-i vindece genunchiul bolnav, după ce în prealabil i-aţi anunţat ce aveţi de făcut. Energia psihică poate fi transmisa şi fără a preveni destinatarul asupra intenţiilor dumneavoastră. Acest caz generează o problemă importanta de ordin etic: este oare cinstit să acţionăm astfel asupra unui om care nu ştie nimic despre toate acestea şi nu şi-a dat acordul? De regulă, răspundem „nu”.

Este greşit să procedăm astfel, deoarece niciun om nu poate primi energie psihică de la un altul dacă aceasta nu este coordonata cu el la nivelul existentei sale. Boala, ca şi sănătatea, constituie o problemă de opţiune individuală. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-şi perfecţionează permanent tehnica asupra propriei persoane.

Majoritatea oamenilor considera ca nu ar fi o atitudine tocmai prietenească dacă în secret s-ar apuca să mute mobila din casele prietenilor numai pentru ca nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi să transmit energie în corpul altei persoane fără acordul acesteia.

Mulţi începători în domeniul vindecării psihice sunt

tentaţi să acţioneze asupra a tot ce le iese în cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnăvicios. Dar acest gen de acţiuni nu constituie altceva decât amestec în viaţa altcuiva. Vindecătorul respectiv procedează astfel pentru propria sa distracţie şi nu pentru binele celorlalţi.

Dacă cineva este bolnav, aceasta este problema lui personală. Dacă omul vi se adresează solicitând vindecarea, atunci devine şi problema dumneavoastră. Totul este foarte simplu. Nu puteţi face bine cuiva împotriva voinţei sale, deoarece astfel o parte din el se va supăra pe dumneavoastră pentru aceasta tentativa.

Desigur, exista cazuri când vindecarea pacientului este permisă. Dacă aţi discutat problema cu cel implicat, iar acesta şi-a exprimat acordul sau a solicitat vindecarea, puteţi acţiona. Metoda prezentata în continuare este simpla:

— 1. Dacă" doriţi, scrieţi unui prieten data şi ora la care doriţi să lucraţi cu el şi rugaţi-l să se relaxeze. Aceasta" pregătire nu este întotdeauna potrivita, unele persoane devin neliniştite când cunosc momentul acţiunii noastre. Veţi decide singur cum să procedaţi.

— 2. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătar înalt şi drept, relaxaţi-vă", apoi va împământaţi.

— 3. Eliberaţi-vă mintea de griji şi creaţi imaginea mentală" a omului pe care-l veţi vindeca. Dacă nu ştiţi cum arata, imaginaţi-vă o siluetă, o imagine destul de aproximativa, fără detalii caracteristice. Nu este important să-i ştiţi cu exactitate înfăţişarea, important este să ştiţi cu precizie cine este persoana pe care o veţi vindeca (procedeul se mai numeşte vindecare pe fantoma).

— 4. Când reprezentarea va deveni destul de clara", faceţi legătura cu Pământul pentru această imagine la fel ca pentru un om viu aflat în aceeaşi camera cu dumneavoastră. Realizaţi implantarea folosind imaginea ţăruşului, care apare pe reprezentarea mentală a pacientului. Apoi vă imaginaţi o lumina de culoare

portocalie care umple imaginea pacientului absent şi străluceşte în interiorul corpului şi aurei lui.

— 5. Dacă acţionaţi pe-o anumită zona a corpului, concentraţi asupra acesteia o lumina portocalie deosebit de puternica şi de strălucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea dumneavoastră, vă imaginaţi ca zona respectivă a pacientului are un aspect diferit, de sănătate perfecta. Acum suprapuneţi în gând imaginea organului sănătos peste imaginea iniţială a zonei bolnave.

— 6. Efectuaţi etapele preliminare atât timp cât veţi considera necesar. În încheiere faceţi imaginile să se destrame şi imaginaţi-vă un Soare galben şi strălucitor care pătrunde în trupul pacientului şi îl umple cu totul. Repetaţi apoi procedeul şi pentru propriul dumneavoastră corp.

— 7. Încheiaţi şedinţa printr-o aplecare înainte, ca în punctul 10 al subcapitolului „Procedee simple de vindecare”. Când omul este de acord să fie tratat, rolul dumneavoastră ca vindecător este foarte clar. Dar ce vom face dacă” vine un prieten şi ne spune: „Mama mea este într-adevăr foarte bolnava. Este internata în spital, are o forma foarte rara a nu ştiu care-i maladii complicate şi se pare că nu mai este nimic de făcut... Nu vrei să fii atât de bun şi să încerci să o vindeci? Te rog. Am întrebat-o dacă vrea, dar ea nu crede în toate astea”.

Dacă nu puteţi refuza pur şi simplu, exista o singurii cale, o manevra de învăluire.

Împământati-vă, imaginaţi-vă ca vorbiţi cu bolnava absenta şi spuneţi-i că aveţi de gând să îi transmiteţi energie pozitivă vindecătoare. Îi veţi spune ca organismul ei poate absorbi aceasta energie atât cât doreşte, restul va fi respins de aură.

La început poate părea de necrezut, dar încheiaţi cu adevărat un acord şi stabiliţi cu bolnavul un contact la nivel psihic. Conştiinţa lui precis nu vă va auzi, dar apelul dumneavoastră va fi privit la alt nivel.

După ce aţi stabilit contactul, folosiţi-vă propria metoda pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteţi alege imaginea unui flux de energie plăcut colorat, care se îndreaptă către pacientul dumneavoastră, să vă puteţi gândi numai ca boala lui a fost înfrântă şi să vă imaginaţi că este sănătos şi fericit. După cum am mai spus, suntem de părere că nu trebuie să pătrundem în aura persoanelor neavizate, care nu bănuiesc nimic. Dar dacă considerăm aceasta pătrundere necesara, trebuie să acţionăm uşor şi cu grijă, iar rezultatele obţinute vor fi uimitoare.

3.7 VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR

Aşa cum am menţionat în primul capitol, activitatea de medium urmează două feluri de tradiţii: animista şi spiritista. După cum am mai spus, suntem adepţii tradiţiilor animiste, deoarece ele pun mediumul în apropierea adeva-ratei surse a harului sau – propria persoană. Dar şi tradiţia spiritista (spiritualists) a parcurs un drum lung şi glorios, încununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", „Conducătorii vindecători" sau „Mentorii vindecători" sunt în esenţa" ajutoarele şi sfătuitorii a numeroşi vindecători. În vocabularul obişnuit, duhuri" înseamnă şi „spirite", fantome". Preferam primul termen, deoarece al doilea ne facem să ne gândim la diferite povestiri mai mult sau mai puţin neserioase, potrivite mai mult de sărbătoarea tuturor Sfinţilor.

Ambele tradiţii se bazează pe faptul ca toţi oamenii au un „suflet", care într-un anume sens este nemuritor şi care pe timpul vieţii locuiesc în trup. Când omul moare şi forma sa fizica îşi încheie ciclul pe Pământ, fiinţa interioara" – sufletul – îşi continua existenta într-un plan diferit pe care îl denumim convenţional „planul astral". Sufletul continua sa ia diverse alte forme fizice şi să trăiască alte vieţi; el ia noi forme de fiecare dată când pătrunde într-un nou corp la naşterea acestuia.

Fiecare om are amintiri subconştiente (şi într-o

oarecare măsură conştiente) despre vieţile sale anterioare, în unele credinţe în care trecutul, prezentul şi viitorul sunt considerate faţete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii considera că au „amintiri” subconştiente şi despre vieţile viitoare. Aceasta versiune a explicaa previziunile – capacitatea de afla viitorul.

Intre încarnairile succesive, de la moartea unui corp pana la naşterea altuia, în care va trăi acel suflet, el se afla în această stare astrală, posedând toate informaţiile şi întreaga experienţă din întrupările anterioare, dar fără emoţiile puternice care însoţesc existenta fizica. Multe spirite care au acţionat pe Pamiint ca vindecători îşi păstrează interesul şi continua să înveţe şi în planul astral.

Din dorinţa de a se perfecţiona, din supunere fata de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori să colaboreze cu oamenii în carne şi oase. Aceasta colaborare poate fi avantajoasa pentru ambele părţi: vindecătorul profita de cunoştinţele şi sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficienta forţă în plan fizic, sporeşte efectul acţiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaborează.

Cum obţine un vindecător ajutorul unui spirit? Unii vindecători spun că este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Alţii stabilesc chiar ei contactul iniţial, acordându-se pe lungimea de unda a lumii spiritelor şi solicitându-le ajutorul. Alte persoane susţin ca duhurile sunt pur şi simplu printre noi.

Indiferent de caz, primul pas în vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stabilirea contactului între vindecător şi fiinţa spirituala cu care va colabora. Uneori spiritul se prezintă vindecătorului pentru a înlesni contactul. Când vindecătorul ţine mâinile deasupra pacientului, el roagă spiritul sau mentor să se concentreze asupra mâinilor sale şi să acţioneze asupra pacientului prin ele.

Vindecătorul se poate pune la dispoziţia spiritului

lăsându-şi mâinile conduse de acesta. Aceasta supunere începe cu o imagine vaga a direcţiei în care trebuie să acţioneze vindecătorul şi creşte pana la un magnetism puternic, care conduce pur şi simplu mâinile vindecătorului de-a lungul şi de-a latul aurei pacientului sau le opreşte într-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecători prefera să-şi aleagă singuri locul de acţiune, apoi să se lase în voia mentorului. Când vindecătorul simte ca şi-a încheiat munca sau spiritul îi spune aceasta, el roagă duhul să se îndepărteze.

Aceste entităţi comunica de obicei cu vindecătorii prin unul dintre cele două procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu şi este cunoscut sub denumirea de „intuiţie” a vindecătorului. Al doilea procedeu se numeşte „claraudibilitate” (vindecătorul aude vocile fiinţelor fără trup sau discuta cu ele).

„Claraudibilitatea” nu este asemănătoare auzului obişnuit; este mai curând un auz interior, aşa cum ne auzim glasul interior. Mulţi oameni care aud voci şi cred că au înnebunit au în realitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fără însă a fi conştienţi de aceasta.

Fenomenul claraudibilităţii psihice nu este uşor de descris şi nu toate mediumurile au această capacitate, sau ştiu să o folosească. Această capacitate poate fi dezvoltata prin practica. Pentru unii este mult prea neobişnuit, chiar îi sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice şi mentale în timpul procesului de vindecare.

Niciun practician nu trebuie să intre în panica atunci când duhul acţionează prin el sau intra nemijlocit în trupul unui vindecător sau clarvăzător.

Nu trebuie să încercăm să folosim în activitatea de vindecare ajutorul duhurilor mentor pana nu ne asiguram sprijinul unui vindecător spiritualist experimentat. Aţi putea învăţa foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fără trup, totuşi scopul întregii dumneavoastră activităţi

psihice nu este decât conştientizarea a ceea ce sunteţi în realitate creatorul absolut al propriului EU, care îşi dezvolta forţa şi libertatea alegerii.

Entităţile spirituale nu au totdeauna soluţia problemei pe care o formulam. Existenta extracorporala este doar o forma diferita de existenta fizica. Nu toate spiritele sunt sfinţi. Mulţi spiritişti greşesc crezând ca un duh trebuie să ştie totul mai bine decât ei. Fiinţele fără trup pot să uite cum trebuie să acţioneze în plan fizic.

Dacă sunteţi posedat de un duh, sau în casa dumneavoastră bântuie fantome, aceasta constitute rezultatul nemijlocit al faptului că nu ştiţi să spuneţi „NU”. A spune „NU” este o deprindere folositoare care trebuie dezvoltata în planul activităţii psihice. Dacă vreţi ca duhurile să plece din casa dumneavoastră, ar trebui să le solicitaţi aceasta, deşi nu cred că sunt mulţi oameni care ar avea curajul să procedeze astfel pentru a se elibera de prezenta unei fiinţe fără trup.

3.8. CHIRURGIA PSIHICĂ SAU PSI

Chirurgia psihică este exact ceea ce reprezintă denumirea ei: o chirurgie fără instrumente chirurgicale, aparatura, spitale şi preparate anestezice. Chirurgul îşi aşază mâinile goale pe trupul pacientului, îşi introduce degetele în interiorul corpului, executa mişcări necesare şi scoate „ceva” din interior – ţesuturi afectate sau corpuri străine, Operaţia poate dura 2 – 3 minute şi doar rareori are o durată de jumătate de oră. Când operaţia se terrnina, chirurgul face câteva pase şi rana se închide în totalitate, fără să rămână semne sau cicatrice. De obicei aceste operaţii nu sunt însoţe de niciun fel de dureri.

Deşi aparent nu prezintă încredere, aceasta metoda a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populara este chirurgia PSI în insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony Agpaoa, care a practicat în Filipine chirurgia PSI. Reputaţia sa deosebita a determinat numeroşi europeni şi americani să

întreprindă călătorii costisitoare până în Filipine, pentru a-l vedea în lucru. Operaţiile lui sunt însoţite de sângerări, dar la el sângele se coagulează în câteva secunde, în timp ce operaţiile obişnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8 – 10 minute.

Mulţi chirurgi PSI susţin că nu este nevoie să deschidă pacientul şi operaţiile lor nu sunt însoţite de sângerare. Dar ei procedează la deschiderea pacientului şi determine mici pierderi de sânge pentru ca pacienţii să aibă mai multă încredere în operatic. După cum spunea Rosita Rodriguez, un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: „Trebuie sii înţelegeţi ca atunci când omul cheltuieşte între 500 şi 2000 de dolari şi străbate 11.000 de mile, el are nevoie să vadă o mică pată de sânge, ca să creadă că este vindecat şi ca Tony l-a operat. Într-adevăr, la început toate acestea erau destinate oamenilor ignoranţi, dar americanii şi-au format convingerea că aşa trebuie să se petreacă lucrurile. Toţi vor să vadă sânge”.

Când degetele chirurgului pătrund în corp, ele atrag ca un magnet ţesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie să „pătrundă în corpul bolnavului, sau nu trebuie să o facă în apropierea imediată a zonelor afectate – magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu ştie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a pătrunde în corpul pacientului. Probabil ca energia modifica forma materiei sau lucrurile se petrec aşa cum relatează yoghinii indieni, care îşi înfig în trup ace şi cuţite fără să simtă nicio durere. Ei spun ca aceste obiecte tree printre celule fără să le atingă. Personal, mi-au reuşit operaţii de apendicita, fibrom uterin, chisturi, operaţii de malformaţie renală, fără să las vreo urma de sânge. Totul se petrecea la nivel mental şi sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducând pacientul în stare de transa sau hipnoza.

CAPITOLUL IV

AUTOVINDECAREA

4.1. PUTEREA TA DE A TE VINDECA

Autovindecarea este un proces natural.

Când aveţi o durere de cap şi aceasta trece, v-aţi tăiat la un deget şi rana s-a vindecat, dacă seara aţi răcit iar dimineaţa vă simţiţi mai bine, v-aţi vindecat singur.

Este o sarcină a organismului într-o măsură atât de mare, încât, în cazul bolilor neînsemnate şi nu numai, ne punem speranţele de vindecare în sistemul nervos periferic, aceasta parte nesupusa voinţei noastre care cornanda respiraţia, digestia, bătăile inimii şi reînnoirea, la fiecare şapte ani, a tuturor celulelor din corp.

Diferenţa între vindecarea prin intermediul sistemului nervos periferic şi autovindecare consta în capacităţile care rămân latente sau trec neobservate şi pe care le puteţi folosi conştient, le puteţi dirija.

4.2 TREZIREA

În şcolile mistice, primul pas către conştientizarea forţelor individuale îl constituie procesul „trezirii”. Toate aceste scoli se sprijină pe teoria ca, în cea mai mare parte, ne aflam cu toţii într-o stare mai mult sau mai puţin inconştientă a minţii. Marele mistic D. Gurdiaev denumeşte aceasta stare adormire”. Într-adevăr, când „începem să ne trezim”, senzaţia este ca pur şi simplu am moţăit toată viaţa. Biblia descrie acest proces de trezire ca o „cădere a pânzei de pe ochi”, pentru ca dintr-odată” începem să vedem şi să înţelegem lucrurile într-un plan inaccesibil anterior.

Primul pas pe drumul trezirii şi dezvoltării capacităţilor PSI îl reprezintă introspecţia, observarea a ceea ce suntem, ceea ce facem în raport cu noi şi ceilalţi. Observam ce ne face fericiţi şi ce nu, ce ne supără, ne plictiseşte şi ne agita şi, în primul rând, observam ce ne arunca în aceasta „adormire”, ce se petrece în viaţa noastră şi ne împiedică” sa trăim în prezent, să fim „acum,

aici”.

Majoritatea oamenilor constata” ca „se conectează” la realitate pe o durată de câteva secunde şi se „deconectează” timp de câteva ore. Apoi îşi urmăresc comportamentul şi se conectează din nou pentru câteva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte câteva ore. Oamenii observa accidental (dacă vor continua acest exerciţiu), uneori după câteva zile, dar de obicei după câteva săptămâni, că încep să se conecteze perioade ceva mai lungi de timp şi se deconectează pentru perioade scurte. Uspenski, unul dintre cei mai talentaţi discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces „memorarea eului”.

Procesul de autoobservare activează zonele latente ale creierului, pe care le cunoaştem drept „subconştient”. Când aceasta parte a minţii noastre se trezeşte, ea eliberează o forţă imensa, acumulata dar neutilizata de individ. Aceasta este forţa zonei PSI şi eliberarea ei da un nou sens vieţii. Este ince-putul autocunoaşterii, pe care toţi marii înţelepţi au considerat-o drept primul pas către eliberarea de cătuşele vieţii.

În prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate în autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.

Vă puteţi observa oriunde şi oricând. Este un proces continuu, care, atât timp cât îl veţi practica, va deschide toate uşile. Nu va trebui să „atingem un anumit nivel al conştiinţei pentru a căpăta anumite cunoştinţe într-o alta forma. Când va autoobservaţi, totul în viaţa dumneavoastră devine o parte a procesului propriu de evoluţie.

DUREREA ŞI BOALA

Durerea şi boala intervin prin perturbaţiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unor supărări, mici iritări sau în urma unui conflict mai vechi care nu a fost niciodată uitat şi nici soluţionat în întregime.

Ele se pot instala şi ca urmare a unor trăiri foarte recente. Dacă v-aţi petrecut un timp cu o persoană pe care o consideraţi o cunoştinţă banala şi întâmpiatoare, să nu vă mirati dacă veţi simţi dureri în zona cervicala. În cazul unei iubiri puteţi suferi de dureri cardiace.

Zona afectata a corpului începe să semnaleze starea în care se afla. O boală a organelor genitale determina refuzul relaţiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifesta prin refuzul de a comunica, o boală a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece în jurul nostru. Durerile de umeri şi de spate ne arata ca persoana respectivă poarta pe umeri greutăţile vieţii.

Până când boala devine sesizabila la nivelul corpului fizic, ea se manifesta la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoană care practica citirea psihică poate pune un diagnostic cu mult timp înainte de instalarea bolii sau, cel puţin, poate afla ca în curând se va declanşa o boală.

Această capacitate poate fi folosită atât în ceea ce priveşte propria persoană, cât şi pentru ceilalţi.

Boala este un proces prin care corpul ne informează despre apariţia unui dezechilibru care s-a instalat sau urmează să se instaleze. Când se observa în câmpul aurei că se apropie boala, ne putem întreba ce anume s-a dezechili-brat în afara psihicului şi ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de îmbolnăvire reprezintă o parte din starea de sănătate, de la care uneori trebuie să ne abatem probabil şi să pe îmbolnăvim. Dar un dram de prudenta face cât un car de leacuri. Dacă putem căpăta informaţii psihice despre noi înşine, vom putea evita de cele mai multe ori apariţia îmbolnăvirilor, sau le vom putea atenua, întrebându-ne organismul ce anume este necesar pentru refacerea echilibrului sau psihic şi îndeplinindu-i cererile.

Vom analiza diferite direcţii de acţiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalţi poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentala prezentat mai jos este asemănător celui din capitolul al îi le-a.

— **1. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătarul drept, cu tălpile lipite pe podea**. Picioarele nu se încrucişează. Mâinile se aşază pe genunchi, De regulă cu palmele în sus. Nu mestecaţi guma, nu fumaţi, nu ascultaţi radioul. Vom denumi aceasta etapa „şederea în postura" PSI" sau „intrarea în transa".

— **2. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă**, purificaţi-vă mintea pe cât posibil şi orientaţi-vă întreaga atenţie către propria persoană.

— **3. Realizaţi împământarea.**

— 4. Imaginaţi-vă aura, începtând de la cap. Nu are importanţa dacă putem sau nu să o vedem. Vom studia citirea aurei în capitolul următor. Urmăriţi întreaga aura, pornind de la cap, de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picioarelor, pana la tălpi inclusiv. Încercaţi să simţiţi aura la nivel mental. Dacă vedem, realizain o imagine vizuală sau percepem una sau mai multe zone reci (de pildă, un aisberg, o imagine foarte rafinata a ceea ce reprezintă fiinţa noastră), sau dacă într-o anumită zona nu percepem nimic, aceasta înseamnă ca energia este blocată tocmai în această zonă a aurei. Creaţi în minte o lumina portocalie neutra şi orientaţi-o către aceste zone.

Dacă unele porţiuni ale aurei ne par fierbinţi, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multă energie ca urmare a blocării zonelor reci. În acest caz ne imaginam ca împrăştiem excesul de energie către zonele reci.

— ***5.*** **După ce încheiem etapa anterioara şi energia începe să circule prin întreaga aura,** creăm mental imaginea unei energii, pure şi limpezi, de culoare aurie, luminoasa şi neutra, care scalda în întregime corpul propriu.

— ***6.*** **Vă imaginaţi acum mâinile care ne netezesc aura din creştet pana în tălpi.**

— 7. Deschideţi ochii, împreunaţi-vă palmele şi rămâneţi liniştiţi timp de 1 minut. Apoi aplecaţi-vă brusc înainte şi rămâneţi timp de un minut cu capul lăsat în jos. În final, ridicaţi-vă şi întindeţi-vă bine. Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, plimbaţi-vă timp de câteva minute, înainte de a apărea în public. Vom denumi aceasta etapa „esirea din transa”.

DIRIJAREA ENERGIEI

Folosirea echilibrului între energia terestra şi cea cosmica, pentru menţinerea unui psihic stabil, este cunoscuta sub denumirea de „dirijarea energiei”. Este procedeul ideal care ne ajuta să ne încărcăm bateriile, să acumulam energie şi să restabilim echilibrul energetic dereglat de problemele vieţii cotidiene, sau să realizăm o curăţare completa a sistemului energetic propriu.

Deşi nu propunem cu precădere o anumită practica de dirijare permanenta a energiei, trebuie să subliniem ca acesta este un minunat mijloc pentru a începe în mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utila înainte de începerea unui proces de vindecare de durata şi la încheierea acestuia, în restabilirea echilibrului psihic.

3.3.1. Dirijarea energiei terestre

— 1. Efectuam etapele 1 – 3 din capitolul al II-lea.

— 2. Ne împământam, apoi ne focalizam atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor (amplasate în scobitura tălpii). Ne imaginam energia Pământului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din tălpile noastre şi circuit prin picioare, ajungând apoi la prima chakră – Muladhara. Putem simţi aceasta energie (astfel se întâmpla cu foarte mulţi oameni).

— 3. Ne imaginam cum străbate energia teresra întregul corp, trecând din prima chakră în sus până în Sahashara. Trimitem o cantitate din aceasta” energie şi către chakrele palmelor. Ne imaginam cum aceasta

energie se scurge în propria aura.

— 4. Când energia atinge cea de-a 7-a cnakra" din creştetui capului o dirijam înapoi, în jos, prin corpul nostru. Când energia ajunge din nou în prima chakră, o vom dirija drept jos, prin tija noastră de împământare care ajunge în centru) Pământului, unde aceasta energie va fi neutralizata, luând cu sine toate stresurile psihice.

— 5. Ieşim din transă.

3.3.2 Dirijarea energiei terestre şi cosmice

După ce am învăţat să dirijam cu uşurinţă energia terestra şi ne-am însuşit bine toate etapele, adăugam la energia terestra o cantitate mică de energie cosmica.

1. Efectuam etapele 1 – 3 din subcapitolul precedent: „dirijarea energiei terestre".

2. În timp ce energia Pământului circula prin corpul nostru, ne focalizam atenţia asupra chakrei din creştetui capului. Ne imaginam energia aurie a Cosmosului, care pătrunde prin Sahashara şi coboară nernijlocit în a treia chakră, aflata în plexul solar

3. Ne imaginam energia terestra şi cea cosmica întâlnindu-se în cea de a treia chakră şi întrepătrunzându-se lent, pana la omogenizare.

4. Vizualizaţi cum noua energie creata circula prin tot corpul timp de 1 – 2 minute, apoi împământati-vă orientând fasciculul de energie spre centrul Pământului.

5. Ieşiţi din transă. În continuare, când vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea în vedere dirijarea energiilor terestra şi cosmica aşa cum am prezentat aici.

3.3.3. DESCHIDEREA ŞI ÎNCHIDEREA CHAKRELOR

Când vorbesc despre deschiderea şi închiderea chakrelor proprii, oamenii încearcă să vizualizeze toate aceste operaţiuni şi considera ca nu vor reuşi niciodată să le efectueze. Să ne relaxam. Am mai făcut-o şi până acum. În exerciţiul anterior, când am făcut să circule energia

terestra prin chakrele tălpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede ca energia ar circula prin porţi psihice închise. În acelaşi fel, când facem să pătrundă energia cosmica prin chakra din creştetui capului, deschidem în acest fel cea de a şaptea chakră. Deschiderea şi închiderea chakrelor este în întregime o problemă de voinţă. Realizam aceste operaţiuni foarte simplu folosind o imagine mentala.

De obicei, realizam comanda chakrelor în mod automat, printr-un dispozitiv astral care reglează fluxul de energie psihică, la fel cum sistemul nervos periferic reglează cantitatea de aer care pătrunde în plămâni sau cantitatea de sânge care circula prin artere şi vene. Uneori însă căpătam posibilitatea sa dirijam energia care pătrunde în organismul nostru, să deschidem şi să închidem anumite chakre.

Când am început să vorbim despre chakre am menţionat o situaţie delicata în care ne putem afla atunci când cea de-a doua charka este larg deschisă. Dacă un prieten care are o mulţime de probleme ne invita la o cafea şi vrem să-l ajutam să depăşească starea de depresie, trebuie să ne închidem mai întâi cea de a doua chakră, măcar parţial, şi vom evita astfel preluarea stresului psihic de la cel în cauza.

Dorim ca energia noastră să ne fie de folos, să nu fie în opoziţie cu EUL nostru. Dorim ca centrii noştri energetici să funcţioneze în conformitate cu situaţia dată. Dacă o perioadă îndelungată reuşim cu greu să ne descurcam, pierzându-ne locul de muncă, venitul, umblând flamanzi, iar apoi, într-o bună zi, primim o sumă mare de bani, şeful ne trimite un buchet de flori etc., nu mai este nevoie să luptăm pentru supravieţuire. Dar prima chakră” poate să „nu ştie de aceasta întorsătură a sortii şi va continua să funcţioneze, cu toate puterile, în direcţia supravieţuirii, încă un număr de săptămâni sau luni, rămânând deschisă.

Dacă vom reuşi să consolidam situaţia, prima chakră se va închide treptat, de la sine. Aceasta poate crea însă o stare de nelinişte şi tensiune, căci vom continua să acţionăm pentru supravieţuire. Este mult mai simplu să închidem chakra, atunci când ni se pare că a sosit momentul. O vom deschide mai târziu, când va fi nevoie. Acelaşi lucru este valabil în raport cu fiecare chakra.

lata un exerciţiu care ne învaţă să deschidem şi să închidem chakrele. Acesta aminteşte într-o oarecare măsură de decolarea unui avion. Când învăţam să ne comandam centrii energetici, putem deschide şi închide chakrele în orice moment.

1. Ne vom aşeza în poziţia Psi, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. Ne focalizam întreaga atenţie asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de mărimea unei monede, uşor colorate. Dacă cineva şi le imaginează altfel, nu are nicio importantă, important este să ni le reprezentam.

3. Ne imaginam prima chakră deschizându-se ca petalele unei flori.

4. Când prima chakră s-a deschis astfel încât simţim o stare de contort, ne imaginam ca aceasta se închide din nou lent.

5. Acum ne imaginam din nou cum se deschide chakra.

6. Ne imaginam din nou cum se închide chakra.

7. Repetam etapele 3 – 6, până când avem senzaţia clara” a poziţiei deschis sau închis în care se afla prima chakră.

8. Repetam toate aceste exerciţii pentru fiecare dintre cele şapte chakre principale, apoi pentru chakrele mâinilor şi în sfârşit pentru chakrele din tălpile picioarelor. Durata acestui exerciţiu variază în funcţie de capacităţile şi puterea de concentrare a practicantului. Veţi reuşi să

închideţi şi să deschideţi chakrele instantaneu.

9. După efectuarea exerciţiilor, aruncam o ultimă privire asupra fiecărei chakre şi stabilim în ce măsură dorim să fie deschise: în totalitate, pe jumătate, pe sfert etc., dar niciuna din chakre nu trebuie închisă complet. Deschidem chakrele în măsura în care ne-am propus.

10. Ieşim din transă.

3.3.4 STAGNAREA

Acest exerciţiu are drept scop să ne anunţe că suntem focalizaţi în întregime asupra controlului propriei energii. Pe lângă faptul că ajuta la perfecţionarea capacităţilor noastre psihice, acest exerciţiu este foarte util în citire, în cazul vindecării pe care o exercitam extra corporal şi pentru stabilirea diagnosticului.

1. Ne aşezăm în poziţia psihică, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. După împământare, deschidem ochii pentru o clipă şi privim în cele patru colţuri ale camerei, în punctele în care pereţii se îmbină cu plafonul.

3. Închidem ochii şi ne imaginam că ne aflam în acest colţ, de unde privim în jos către corpul nostru. Ne imaginam că putem vedea aura care ne înconjoară trupul. Cum arata aceasta? Dacă nu o putem vedea, cum ar arăta ea dacă am vedea-o?

4. Ne imaginam ca revenim în propriul corp, ne aflam în centrul capului. Cum ne simţim acolo? Ne simţim altfel decât în colţul camerei? Dacă da, cum anume?

5. Ne schimbam astfel de câteva ori poziţia, aflându-ne când în propriul corp, când în colţul camerei. De fiecare dată va observaţi aura care înconjoară corpul, sau vă imaginaţi ca o vedeţi.

6. lesim din tratsa.

Nu se efectuează" acest exerciţiu mai mult de 1*5* minute.

MEDITAŢIA ŞI VINDECAREA CU AJUTORUL

CULORILOR

În capitolele precedente am arătat cum se foloseşte energia colorata vindecătoare. Până acum am folosit energia Pământului de culoare cafeniu deschis, energia cosmica de culoare aurie şi energia curativa de culoare portocalie. Este bine cunoscut faptul ca starea psihică este influenţată de culori; În supermagazine cumpărătorii cauta mai ales produsele în culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de moda veche în culori închise de cele mai multe ori în tonuri cafenii, produc o senzaţie de confort şi apropiere de Pământ, de natura; o cameră în culori liniştite, în nuanţe albastru deschis (sau în nuanţe de verde) are efect calmant, pe când culorile stridente – roşu, portocaliu – au un efect contrar. Dacă, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineaţă una de culoare roz, înseamnă că ne alegem îmbrăcăminlea în funcţie de dispoziţia noastră.

Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastră, vom trece la meditaţia următoare asupra culorii.

Mai întâi ne împământam. Intram în transa, folosind energia terestra, cea cosmica şi energia colorata. Folosim culorile după lista de mai jos, imaginându-ne mai întâi pe ecranul nostru mental ca aceasta culoare pătrunde prin tălpile şi picioarele noastre, prin creştet, şi circula astfel prin tot corpul. Consumam pentru fiecare culoare între 30 de secunde şi 1 minut, apoi o decoloram şi trecem la culoarea următoare. Recomandam următoarea ordine:

NEGRU – este culoarea cu care începem, apoi trecem la

CENUŞIU – constatam diferenţa. Apoi trecem la

CAFENIU – începem în cafeniu-deschis, apoi îl întunecam şi urmează

ROŞU – din nou începem cu roşu-aprins şi observam cum se închide culoarea pana la purpuriu închis. Următoarea culoare este

PORTOCALIU – culoare pe care o cunoaştem. În acest exerciţiu portocaliul ne apare diferit fata de cele anterioare?

GALBEN – urmat de

VERDE DESCHIS – intensificam culoarea pana la verde intens şi verde închis, apoi

ALBASTRU AZURIU – intensificam culoarea treptat pana la albastru închis şi trecem la

ROZ – urmat de

MOV – intensificam nuanţa pana la

INDIGO – urmează culoarea

AURIU – după auriu trecem la

ARGINTIU – şi în final

ALB

Ieşim din transă.

În timpul acestei meditaţii vom urmări care este culoarea care ne da senzaţia de confort maxim. Când ne aşezăm pentru un exerciţiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la început trebuie să destinam o clipă pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie să reluăm în întregime tot acest exerciţiu pentru a ajunge la culoarea preferata, trebuie doar să ne imaginăm ca aceasta apare spontan şi trece prin corpul nostru din tălpi pana în creştet.

Foarte eficienta este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginam o culoare oarecare (cum am procedat în cazul culorii portocalii), care trece prin mâinile noastre în trupul pacientului. Intuiţia şi practica ne vor ajuta cel mai bine să determinăm ce culoare trebuie să alegem, dacă nu folosim culoarea portocalie – culoarea vindecării. Portocaliul nu este o culoare prea puternica şi are o acţiune excitanta, pe când albastrul deschis să-i calmeaze pe cei excesiv de nervoşi.

Dacă pacientul este bine împământat, nu îi putem dauna prin transmiterea unei cantităţi mari de energie. El

va lua atât cât poate folosi, restul se va scurge prin tija de împământare. Va fi mult mai simplu dacă suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesara. Chiar dacă pacientul nu simte efectul acţiunilor noastre, trebuie să ţinem bine minte ca aceasta nu este o joacă. Energia pe care o orientam asupra pacientului acţionează asupra corpurilor sale, astral şi fizic.

Unui om care n-a mâncat nimic timp de o săptămână nu-i vom da hrana obişnuită; vom fi suficient de înţelepţi să-i oferim la început ceva uşor, un suc sau o supă", pregătindu-l astfel pentru un alt tip de hrana. Nu trebuie să le provocam pacienţilor „o indigestie astrală". Vom începe cu culorile mai calme, cu nuanţele mai pastelate, pregătind trecerea la culorile mai tari şi la o tehnică mai ferma.

3.4.1 READUCEREA CORPULUI DIN STĂRILE PSI

Aţi observat ca, după efectuarea exerciţiilor, sunteţi rugaţi să vă aşezaţi cu mâinile împreunate şi să rămâneţi liniştiţi timp de un minut, apoi să vă aplecaţi înainte şi să lăsaţi capul în jos, între genunchi, pentru încă un minut. Poate urma o scurtă plimbare prin camera.

Mâinile împreunate cu degetele împletite au rolul de a închide circuitul psihic al corpujui, evitând astfel scurgerea de energie. Prin aplecarea capului mai jos de genunchi permitem evacuarea din corp a energiei în exces. Plimbarea prin camera este unul dintre procedeele care readuc corpul nostru în realitate după efectuarea unei activităţi psihice.

Desigur, nu vom crede niciodată că am devenit mai puţin reali în cursul acestei activităţi, în comparaţie cu starea obişnuită. Numai ca activitatea psihică ne face să ne concentram toată atenţia mai mult asupra corpului astral decât a celui fizic. Dacă imediat după aceea întărim legătura noastră cu corpul fizic, ne va fi mult mai uşor să operam în plan fizic. Trecerea prin corp a energiei psihice

înviorează în mod cert întreaga noastră activitate. Efectuând exerciţiile prezentate aici, vom avea o nouă percepţie asupra lumii şi o nouă atitudine fata de noi înşine şi fata de cei din jur. Reuşind să ne cunoaştem organismul, vom vedea ca unele dintre reacţiile şi senzaţiile acestuia au la baza consideraţiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideraţii. Vom dori, astfel, să trăim conform voinţei proprii, nu după voia altora.

Toţi aceşti factori determina schimbări în corp şi prima lui reacţie ca răspuns la ele este să spună **„NU”.** Cauza o constituie faptul ca, bune sau rele, obiceiurile şi deprinderile corpului sunt cunoscute. Dacă se instalează impresia ca tot ce este cunoscut va fi afungat, eliminat, corpul este cuprins de deprimare. Se poate chiar îmbolnăvi. De cele mai multe ori însă” senzaţiile corpului sunt de apatie, nelinişte, plictiseala sau teama, resimţite în perioada în care efectuam activităţi psihice. În acest fel corpul va transmite mesajul: „Eu nu vreau să mă schimb!”

În astfel de cazuri sunteţi o persoană care reacţionează cu teama şi furie când descoperă o iubire nemăsurată. Există oameni care reacţionează astfel, în loc să răspundă cu căldura unei iubiri. De fiecare dată când o persoană s-a îndrăgostit de dumneavoastră aţi procedat la fel, aţi simţit frica, tristeţea. Se instalează astfel obişnuinţa. Corpul s-a obişnuit să reacţioneze astfel: „Este ceea ce fac mereu. Acestea îmi sunt regulile Nu pot renunţa la ele!” Corpul trebuie să înveţe treptat noile obiceiuri.

După cum am mai spus, introspecţia propriei persoane constituie prima etapa în evoluţia psihică. Dacă vom constata ceva ce trebuie schimbat, putem să efectuam aceasta schimbare.

Schimbările le vom face însă treptat, cu blândeţe, căci corpul nostru se va simţi anormal sau lipsit de iubire. În niciun caz nu ne vom reproşa ceea ce am fost, suntem

sau vom fi. În schimb ne vom convinge ca orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-l facem, şi oricum am fi, esenţa noastră lucrează pentru noi. Dacă avem anumite trăsături care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de serios pentru a le dezvolta, dar numai din aceasta" cauza şi nu pentru ca acum suntem „puţin mai buni". Exista numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou într-o realitate, trăsătura lor comuna fiind faptul că se realizează concentrarea atenţiei asupra întregului corp. Scopul acestui exerciţiu este focalizarea capacităţii de concentrare, deci îl vom executa cu acurateţe maxima. Vom observa cu atenţie ceea ce facem şi, dacă ne ieşim din fire, vom retine pe cât posibil momentul exact şi ce anume gândim atunci.

Exerciţiile sunt simple şi amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcană. Pentru ca exerciţiile sunt simple şi atât de amuzante, este foarte uşor să fie efectuate automat, fără să le dăm nicio atenţie.

Fiecare exerciţiu are o singură etapa. Lista de mai jos cuprinde o serie de exerciţii diferite şi nu etapele unui singur exerciţiu.

1. Mâncaţi ceva.

2. Faceţi sex în orice forma sau dansaţi ritmic, la alegere.

3. Mergeţi pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orientează atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor, legate nemijlocit de Pământ.

4. Faceţi o baie sau un dus. Dusul cu apa rece face minuni în cunoaşterea propriului corp.

Corpul poate avea procedeul lui propriu care îl ajuta la menţinerea realităţii. În acest caz vom efectua acest procedeu.

În această carte nu este întâmplătoare referirea la propriul spaţiu, la spaţiul celorlalţi oameni, la rămânerea în spaţiul propriu. Spaţiul nostru este propriul nostru corp

fizic şi astral, în care nu se poate simţi comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii incalca acest spaţiu al nostru, fie pentru că vor să ne atragă atenţia asupra lor, fie pentru că vor să intre în contact cu noi într-o formă sau alta (telepatie, teleghidare).

Folosind un termen psihic, denumim aceste pretenţii ale altor oameni de a ne atrage atenţia prin termenul „legături". Clarvăzătorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre şi realizează legătura între noi şi o altă persoană. Nu este obligatoriu să vedem aceste legături. Putem să ne dăm seama şi să le simţim ca ele exista.

Acestea leagă în permanenta chakrele diferitelor persoane; nu există oameni care să fie complet liberi de ele. În exerciţiul următor vom învăţa cum să ne amplasam şi să ne retragem legăturile, care nu trebuie să ne învăluie permanent, în mod inevitabil. Dacă suntem prinşi de o mulţime de legături, vom fi nevoiţi să acţionăm mai mult cu energia altor persoane decât cu a noastră proprie. Ar fi însă o greşeală să ne plângem că suntem legaţi de cineva, ca nişte prizonieri, sau să credem că cel care ne-a legal ne face vreun rău. În realitate, nu putem recepţiona astfel de legături de la o altă persoană, dacă nu o dorim.

Nimeni nu vă poate agresa în niciun fel din punct de vedere psihic, dacă dumneavoastră nu doriţi acest lucru.

Legăturile au însemnătate diferita, depinde ce informaţie s-a transmis prin ele, şi produc în chakre efecte diferite.

Prima chakră, central supmvietuirii. O legătură plasată în acest centru înseamnă: „Vreau să mă ajuţi să supravieţuiesc". Poate ascunde pericole în cazul în care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat, de exemplu, un copil plasează o astfel de legătura în centrul de supravieţuire al părinţilor sau adulţilor din jurul său. Dacă avem un prieten bolnav sau rănit, pe care îl îngrijim, între noi exista o înţelegere privind faptul ca", pentru o anumită cerioada de timp, vrem să îl ajutam să

supravieţuiască şi se va crea o legătură puternica" pe perioada convalescentei.

Legătura pornita de la prieten este plasată în prima noastră chakra şi ne transmite informaţia „am nevoie de tine". Uneori, putem avea dorinţa sa îndepărtăm aceasta legătură şi să revizuim natura relaţiilor cu persoana respectivă.

Atenţie! Nimeni nu poate să plaseze o legătură, dacă noi nu dorim să o primim.

A doua chakră, a sexualităţii şi a emoţiilor: O legătură plasată în a doua chakră înseamnă fie: „Simt o atracţie de interes sexual pentru dumneavoastră", fie: „Acordaţi-mi sprijin emoţional, daţi atenţie emoţiilor mele". Putem dori să înlăturăm sau nu aceasta legătură, dacă nu ne face plăcere, sau să o păstrăm. Este însă mai bine să înlăturăm o legătură emoţională din aceasta chakra, deoarece poate priva de energie şi este însoţită adesea de vibraţia „necesităţii".

Este mult mai bine să răspundem nevoilor emoţionale ale cuiva din chakra inimii, decât din cea de-a doua chakră.

A treia chakră, central energetic. O legătură plasată aici înseamnă: „Am nevoie de o cantitate de energie de la dumneavoastră, îmi este insuficienta energia mea proprie", sau: „Prefer să lucrez cu energia dumneavoastră, decât să-mi asum responsabilitatea energiei proprii".

Este evident ca o legătură plasată în a treia chakră nu poate decât să ne absoarbă din energie, de aceea trebuie să o înlăturăm. O legătură" puternica în a treia chakră ne poate crea o senzaţie de tensiune sau golire în zona abdominala. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakră, central iubirii şi ataşamentului. O legătură în a patra chakră poate însemna: „Vă iubesc", sau: „Îmi place de dumneavoastră". Putem să dorim înlăturarea legăturilor din a patra chakră pentru a rămâne singurul om care dispune de propria energie, dar în

general aceste legături nu sunt atât de apăsătoare ca la celelalte chakre. Curăţându-ne chakrele, putem lăsa intacte Legăturile existente în aceasta a patra chakră, pentru că este plăcut să te simţi legat de prieteni.

A cincea chakră, centrul comunicării. O legătură plasată aici înseamnă: „Vreau să comunic cu dumneavoastră”. O Iegatura puternică în a cincea chakră ne poate provoca dureri de gât, poate duce la îmbolnăvirea glandei.

A şasea chakră, central clarviziunii. O legătură plasată în a şasea chakră înseamnă: „Cineva este în permanenţă în mintea noastră – se gândeşte permanent la noi sau vrea să afle la ce ne gândim sau ce credem despre el”. Aceste legături pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.

A şaptea chakră, chakra cunoaşterii şi a intuiţiei. O legătură plasată aici nu este lipsită de pericol, pentru ca înseamnă: „Vreau să conduc” sau „Vreau să îmi urmaţi învăţătura”. Mulţi mentori care lucrează în domeniul psihicului, misticismului şi conştiinţei plasează temporar o legătură în afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienta învăţării.

Chakrele mâinilor, sediul energiei creatoare. Legăturile plasate aici înseamnă fie: „Ta ca mine”, fie: „Fa pentru mine”. Deoarece creativitatea este o formă de exprimare a propriei persoane, legătura plasată în mâini poate dauna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei şi jocul de tenis pana la scrierea unei cărţi.

Chakrele picioarelor. Tălpile se leagă de Pământ. O legătură plasată în chakrele din tălpi dereglează împământarea noastră, determina o înălţare, o înviorare sau ne poate face, să plutim în nori”.

Priceperea de a identifica legăturile şi de a le înlătura ne va ajuta să fim mai puri şi mai liberi şi să ne dirijam corpul după propria dorinţă.

Căpătând deprinderile de a identifica şi înlătura legăturile, vom afla mai multe despre acestea.

Puterm descoperi legături de la persoane cu totul surprinzaoare, în cele mai neaşteptate puncte. Mai mult, o persoană care a plasat o legături într-una dintre chakrele noastre poate să ignore natura comunicării dintre noi.

Cum putem afla dacă cineva ne-a plasat o legătură într-o chakra? Ne privim aura şi chakrele. Dacă sunt legături – şi cu siguranţă sunt, într-o măsură mai mare sau mai mică – le vom vedea. Ce este de făcut dacă descoperim astfel de legături în chakrele proprii? Le vom înlătura.

3.5 CUM SE ÎNLĂTURĂ LEGĂTURILE ENERGETICE

1. Ne aşezăm în poziţia psihică, închidem ochii, ne relaxam şi ne împământam.

2. Facem să circule energia prin corpul nostru timp de aproximativ un minut.

3. Ne imaginam propria aura şi o purificam conform indicaţiilor anterioare.

4. După ce ne-am curăţat aura şi energia circula în mod corespunzător, ne focalizam atenţia asupra primei chakre, aşa cum am făcut în etapa a doua a subcapitolului: „Deschiderea şi închiderea chakrelor”. Privim (dacă putem vedea) sau cream imaginea primei chakre şi sesizam legăturile din aceasta. Dacă nu reuşiţi de la început, perseveraţi. Nu va descurajaţi.

Dacă descoperim legături în prima chakră, ne imaginam cum mâinile pătrund în aura, ajung la chakra’s, i smulg legăturile. Legăturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subţiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai uşor. Nu trebuie să ne speriem. Majoritatea legăturilor se desprind foarte uşor, fără să rămână” niciun fel de orificiu în chakra. Dacă unele legături nu se lasa îndepărtate, ne punem întrebarea (pe care o adresam legăturii), cine este autorul, urmărim direcţia în care se

îndreaptă legătura respectiva, până când vedem, realizam imaginea optica sau simţim cine este cel care ne-a implantat aceasta legătură.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar soţul (sotia), poate fi un şef sau un subordonat, poate fi chiar cerşetorul căruia i-am dat de dimineaţă o monedă. Poate fi oricine, chiar persoane care au murit cu ani în urmă. Trebuie doar să privim cu multă atenţie şi să credem că omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legăturii. În cazul în care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecărei legături separat.

Urmărim traseul legăturii pana la autorul acesteia, căruia îi mulţumim pentru interesul arătat şi îi explicam ca nu dorim să fim „legaţi”. Dacă aceasta persoana doreşte să păstreze legătura cu noi, îi propunem să o transfere în planul conştient fizic, nu în planul astral. Apoi revenim la prima chakră şi extragem legătura respectiva. Ea trebuie să iasă cu uşurinţă. Dacă, orice am face, legătura nu poate fi înlăturată, este posibil ca în realitate să nu dorim înlăturarea ei. În acest caz putem lăsa legătura, dar să recunoaştem că este opţiunea noastră.

Dacă vom înlătura o legătură pe care de fapt nu dorim să o înlăturăm, ea revine. Sistemul de comunicare prin aceasta legătură exists deja. Prezentul exerciţiu are drept scop să ne ofere alternativă de a permite sau nu altor persoane să ne folosească energia sau să o amestece cu a lor.

5. Când ne eliberam de toate legăturile din prima chakră, trecem la a doua. Efectuam şi aici toate operaţiunile de la punctul 4, apoi, pe rând, repetam aceleaşi operaţiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la mâini şi de la picioare.

6. După ce am extras legăturile din toate chakrele, cream imaginea mentală a unui şuvoi de apa curata şi cristalin care ne scalda sistemul energetic, pătrunzând prin Sahasrara (chakra din creştet), în jos până la

Muladhara fehakra (putem trimite acest şuvoi şi prin chakrele de la mâini şi picioare), apoi trece prin împământare şi se scurge spre centrul Pământului, unde este neutralizat.

7. Acum cream imaginea vizuala a unei energii neutre, curate şi clare, de culoare aurie strălucitoare, care învăluie întregul nostru sistem energetic şi întregul corp.

8. Ne imaginam mâinile cum netezesc aura de la cap la baza picioarelor.

9. Ieşim din transă. Facem ceva care să ne convingă" de realitatea corpului nostru: ne spălăm pe fata, bem o ceaşcă" de ceai sau cafea, ori ne îmbrăţişăm cu un prieten.

Acesta este cel mai dificil exerciţiu din cele prezentate până acum. În restul zilei trebuie să aveţi grija de voi.

3.6 NEUTRALITATEA ŞI NONREZISTENŢA

În jurul nostru acţionează diverse energii. Cum ne putem menţine echilibrul psihic fără să fim atraşi de unele persoane şi *fără să* le atragem, fără să ne subordonam reprezentărilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit să fim, cum să ne menţinem chakrele curate, să rămânem sănătoşi şi să ne păstrăm în echilibru totalitatea psihicului propriu?

Trebuie să rămânem neutri şi să nu ne împotrivim, să nu opunem rezistenta fata de nimic. După cum constataţi, nu se recomanda să nu credeţi în nimic din ce vi se spune, după cum nu se recomanda să nu avem sentimente, gânduri sau reacţii fizice la anumiţi stimuli. Dimpotrivă, dacă procedam astfel, aceasta înseamnă rezistenta fata de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o poziţie neutral. Am menţionat ca starea de comuniune cu Universul nu înseamnă să vedem lucrurile aşa cum vrem să fie. Mai degrabă aceasta înseamnă sa le vedem aşa cum sunt în realitate, înseamnă curajul de a spune „DA" propriilor trăiri, oricum ar fi acestea.

Oamenii îşi vor fixa în permanenta legăturile în sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu în starea de meditaţie în care să percepem pătrunderea acestor legături. Dacă ne împotrivim acestora sau dacă toată ziua discutam despre cineva şi ne comparam cu fiecare câine vagabond care traversează strada şi ne taie calea, vom căpăta o oarecare duritate psihică şi vom înălţa ziduri între noi şi ceilalţi, între noi şi propriile trăiri. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionaţi şi, ceea ce este mai rău, încercam să credem că vom deveni altfel de cum suntem. Aşadar rezistenta este o parte a condiţiei de om. Deci vom începe prin a nu opune rezistenta faptului că ne împotrivim.

Când comuncam cu cineva, îi putem spune cu ce anume suntem de acord şi cu ce nu. Dar persoana cu care comunicam este o alta părticică a Universului, deci o altă parte din noi, care ne oferă posibilitatea sa conştientizăm cine suntem, permiţându-ne să avem propriile trăiri.

Dacă opunem rezistenta trăirilor noastre proprii, rezulta un ciclu incomplet al vieţii noastre, care se va repeta mereu, iar şi iar, în forme diferite, până când ne vom permite o trăire completa, iar până când nu vom admite aceasta trăire completa, vom acţiona conform propriei noastre rezistente şi imagini create.

Dacă nu v-au convins cele prezentate despre karma în primul capitol, trebuie să recitim aceste paragrafe şi să le analizam dintr-un alt punct de vedere. După cum am mai spus, karma este, pe lângă toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentări şi al ciclurilor nefinalizate. *Când ne împotrivim propriilor trăiri, acumulam o anumită karma, cu care vom avea de-a face mai târziu.* Dacă ceea ce urmează să facem este rezistenta în faţa propriei trăiri şi acumularea karmei, nu mai faceţi acest lucru. Nu opuneţi rezistenta. Dar vom urmări ceea ce facem şi vom remarca faptul ca noi suntem cei care acţionăm, procedam astfel, nu acţiunea este cea care primează în faţa noastră. Cu

timpul vom constata că începetam să mai acţionăm în acest fel.

Devenim exact obiectul rezistentei noastre – aceasta este o axioma a evoluţiei psihice. Cu cât mai mult rezistam şi ne opunem la ceva, cu atât acordam mai multă atenţie acestui fapt şi ne înarmăm tot mai puternic împotriva lui.

Pe de altă parte, atunci când o persoană este furioasă pe noi şi îi acceptam furia (1), furia persoanei respective trece aproape instantaneu (2), nu ne vom mai frământa din cauza acestei trăiri neplăcute.

Aceasta este esenţa ideilor despre iubirea fata de aproape, întoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legătura dintre Univers şi propria chakra" a inimii.

Există două" metode cu ajutorul cărora încercaţi să îndepărtaţi rezistenta prin iertare.

Prima metoda este o meditaţie pe care am mai exersat-o:

1. Ne aşezăm în postura psihică, închidem ochii, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. Ne investigam întregul corp fizic începând cu tălpile picioarelor şi continuând spre cap. Verificam dacă exists vreo parte care resimte dureri, sau înţepenit, se bucura sau vrea să se odihnească". Sesizam sângele care circula în corpul nostru. Sesizam energia psihică care circula în noi şi în jurul nostru. Dacă ne doare ceva, n-are decât. Dacă exista undeva o dorinţă foarte mare şi puternica, o lăsăm să se manifeste. Nu ne împotrivim, nu opunem nicio rezistenta, sunteni întru totul de acord, Lăsăm să doară ceea ce doare, să-şi manifeste bucuria sau tristeţea, lăsăm senzaţiile să dispară, dar nu întreprindem nimic, ci doar observam.

3. Ne investigam emoţiile. Ce anume simţim? Nu opunem nicio rezistenta, doar simţim.

4. La ce ne gândim? Şi ce credem despre ceea ce gândim? Nu ne oprim din gânduri, doar suntem de acord

cu ele. Continuam să ne gândim la aceasta.

5. Unde ne aflam? Ne aflam în propriul trup? Suntem de azi-noapte cu persoana iubită? Coboram în strada să luăm o îngheţată? Rămânem aici. Când ne aflam în colţul camerei continuam să fim în centrul propriului cap. Revenim.

6. Când am revenit în centrul propriului cap, ieşim din transă.

A doua metoda este un exerciţiu care poate fi efectuat oricând şi oriunde. Presupunem că ne-am întâlnit cu un prieten, iar acesta are o mulţime de probleme, cu care ne copleşeşte; nu-l iubeşte prietena sau mama, tatăl sau copilul, câinele nu-l asculta, maşina s-a stricat, contul în banca este epuizat, nu mai are niciun ban, papagalul s-a îmbolnăvit iar salteaua de cauciuc s-a spart. Este posibil să sesizăm ca la nivelul primelor două chakre apar anumite senzaţii. Avem de gând să le închidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakră? Inima este deschisa? Sau ne este pieptul încătuşat? Care este direcţia legăturilor?

Ne imaginam că suntem în întregirne din aer şi tot ce ne povesteşte prietenul trece prin noi. Desigur, ascultam ce ne spune şi intervenim cu câte o vorbă când ni se pare oportun. Lăsăm însă toată încărcătura emoţională să treacă de noi şi să se neutralizeze în aeru din jur. Acum urmărim atent ce se petrece în chakre. Vom efectua exerciţiul ori de câte ori avem ocazia.

ŞOCURILE PSIHICE

Niciun om nu poate rămâne permanent neutru şi legat de Pământ. După cum am mai spus, când ne împotrivim, trebuie să continuăm să o facem. Nu putem ajunge într-un alt loc, până când nu încetăm să ne aflam acolo unde suntem acum. Uneori, când nu suntem împământaţi, intervine cineva şi ne aplica un şoc psihic. Cea mai simplă explicaţie a unui astfel de soc este perceperea furiei care se năpusteşte asupra noastră.

Traversam strada şi un şofer trebuie să oprească exact când nu are chef să o facă. În gândul său, apărem chip de ticălos şi socul este gata. Resimţim o slăbiciune ciudata în timp ce traversam. Am luat de pe raftul magaziului ultima punga de lapte, exact când s-a apropiat altcineva să o ia. Persoana vede ca luam laptele şi dintr-odată, datorită socujui, ne cuprinde teama. Şocurile psihice pot lua şi forme plăcute. Ne plimbam pare şi pe lângă noi trece o persoană foarte atrăgătoare care-şi opreşte privirea asupra noastră. Soc. Tot restul zilei ni-l petrecem gândindu-ne cât de plăcut ar fi fim cu o fiinţă atât de fernecătoare.

Caracteristica generală a acestor şocuri este faptul că sunt orientate în interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv şi ne reorientează trăirea în interiorul propriei minţi. Şocurile ne fac să pierdem contactul cu realitatea, să nu mai ştim unde ne aflam. Ele ne transfera în inconştient, ne obliga să ne cedam întreaga putere în favoarea celui care ni le aplica. Şi majoritatea acestor şocuri nu sunt deloc distractive.

Nu exista exerciţii speciale referitoare la şocurile psihice. Când constatam că suntem supuşi unui soc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua acţiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakra legăturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este să observam socul care ne este aplicat şi să nu-l întoarcem împotriva celui care ni-l aplica, deoarece astfel nu am face decât să declanşăm un război al şocurilor psihice. Pot fi aplicate aceleaşi metode şi la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat. Dar şocurile sunt trăiri ale realităţii care pot fi controlate. Stările provocate pot duce la îmbolnăvirea suprarenalelor şi a sistemului neurovegetativ. Războaiele psihice duc la crearea prin imagini mentale a entităţilor creaturilor, pe care câteodată nu le mai poţi controla şi încep să „te

domine, dacă ţi-a scăzut potenţialul energetic. Datorită neatenţiei se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV
CITIREA PSIHICĂ

Putem spune ca fiecare om este un medium şi se ocupa de citirea psihicului, adesea chiar fără a-şi da seama. De fiecare dată când ne întâlnim cu cineva şi ne spunem în sine: „Arata foarte obosita”, sau „După cum arata, se poate spune ca a avut o zi grea”, sau „Ce mult s-a schimbat, se poartă ca un îndrăgostit”, realizam o citire a informaţiei pe care o poartă fiecare. Ea se înregistrează sub forma de culoare, sunet, energie, alcătuind starea noastră pe moment.

Cineva poate spune că nu se întâmpla nimic deosebit şi ca oricine poate ghici astfel de lucruri. Într-adevăr, oricine poate realiza aşa ceva, dar este mai mult decât dacă am ghici. Au fost obţinute informaţii pe care nimeni nu le-a exprimat în cuvinte.

Exemplele de mai sus sunt cazuri de percepţie psihică nedezvoltata. Aceasta percepţie poate fi dezvoltata şi finisata până la nivelul intuiţiei zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidate şi perfecţionată prin practica. În plus, vom ţine seama de o recomandare aparent paradoxala.

4.1. VIAŢA NOASTRĂ DE MEDIUM

Dacă înţelegem aceasta exprimare neobişnuită, ne vom putea interpreta viaţa ca pe a unui medium. Când ne naştem, se spune ca tocmai ne-am întrupat. Totul este nou, suntem deschişi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure şi nu sunt împovărate de amintiri, trăiri şi diferite opinii.

Suntem constenti şi nutrim interes. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi este un medium.

După cum putem afla întrebându-i pe copii, mulţi

dintre ei văd aureole de diferite culori care-i înconjoară" pe oameni. În desenele lor, ei reprezintă aceste aureole colorate. Mulţi copii au în permanenta însoţitori fermecaţi, cu care stau de vorbă şi se joacă. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, în acelaşi timp, sunt extrem de lipsiţi de tact, exprima cu glas tare fata" de toată lumea ceea ce vedem cu toţii, dar consideram că nu este potrivit să spunem. Pe măsură ce copiii cresc, părinţii îi învăţa să se „adapteze" mediului. Chiar dacă a „văzut" aureola înnegrită sau cu limbi de foc şi scântei a unei persoane apropiate, care se schimba brusc în diferite forme deasupra capului expulzând din ea, şi zice cu glas tare ca mătuşa lui este ca o viperă sau ca seamănă cu un monstru (realizând de fapt perceperea informaţiei din gândului ei), părinţii îl învaţă cu tact că nu este adevărat, ca mătuşa lui a fost şi este o doamnă.

Dacă stam de vorba cu unele persoane sau le observam, în timpul citirii psihicului vom afla ca „în copilărie mulţi au fost speriaţi de adulţi care le-au explicat cu insistenta care este realitatea. Pe când erau copii, ei erau supăraţi ca toţi cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au început să o respingă şi ei, pentru ca adultul deţinea supremaţia evidenta în cunoaşterea practica a lumii înconjurătoare şi spunea copiilor ce este real şi ce nu. Astfel, majoritatea adolescenţilor, la atingerea acestui prag, fie încetează să mai creadă în realitatea din copilărie, fie învaţă să tacă. Pentru mulţi dintre cei care au încetat, cu timpul, să creadă în propriile percepţii problema devine mai simplă.

Ei nu se mai gândesc la aceasta pana nu se petrece ceva care să-i şocheze. De pildă, unele persoane pătrund din nou în lumea psihicului după o trăire dramatica neaşteptată, cum ar fi contactul cu persoana iubită dispărută recent sau prevederea unui eveniment viitor.

Persoanele care prefera să păstreze pentru ele propriile percepţii fizice pot avea trăiri întâmplătoare pe

toată durata vieţii, fără să povestească nimănui nimic, din teama de a părea ridicoli sau de a fi consideraţi nebuni. Poate ca într-o discuţie cu un prieten, printre alte lucruri mărunte, vor menţiona cu calm „am simţit ca ma vei suna astăzi”, dar niciodată nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Mulţi se tem într-adevăr să nu fie nebuni, de aceea îşi ascund cât mai bine neliniştea şi îndoielile.

Cei care nu-şi reprima niciodată trăirile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevărat persoane cu preocupări de medium sau spiritişti, sau îşi pot folosi observaţiile şi trăirile într-o altă direcţie, cu orientare creativa, artistica.

Alţii pot să înnebunească şi să ajungă în clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt consideraţi dezechilibraţi şi excentrici. Adesea, când timp de mulţi ani omul este nevoit să lupte împotriva propriilor sale trăiri, el poate fi expus unor serioase dereliari psihice. Devine paranoic şi simte ca toţi îl urmaiesc şi îi resping trăirile; sau poate deveni schizofrenic, o jumătate a sa exprimând o puternică percepţie psihică şi emoţii intense, iar cealaltă jumătate fiind normala; poate deveni catatonic, închizându-se în sine şi preferând să trăiască exclustr în universul psihic al minţii sale, nu în mijlocul confruntărilor de opinii şi judecaţi ale celorlalţi.

Prezentam aici câteva exempic comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimiirii capacitaţilor psihice. Dar de foarte multe ori împiedicarea manifestării acestora duce la reprimarea unor emoţii cum ar fi furia sau teama de pedeapsa. Aceste emoţii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi acţiunea, modul acestei persoane de a se manifesta într-o lume care-l separa de realitate şi de ceilalţi, totodată este modul prin care persoana respectivă evita” răspunderea faptelor sale. Poate nu ştie cum s-o facă sau are nevoie, prin construcţia fiinţei sau prin educaţie, de cineva care s-o ghideze.

Interiorizarea nu aduce nimic bun în acest caz şi ar trebui căutată ieşirea din impas prin simpla ruga” către Dumnezeu de a da lumina, raţiunea şi calea vieţii.

Dar să revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut străină ideea de a deveni medium şi citim această carte doar pentru a găsi ceva ce am mai putea învăţa. Sau poate că am considerat dintotdeauna că avem ceva deosebit, poate chiar supranatural, şi nu ştim cum să procedăm. Sau cunoaştem aceste fenomene, le simţim, le percepem realitatea, dar am vrea să le dirijam, să învăţăm să le folosim cât mai bine. Ar fi un mare păcat dacă dintr-o stare de şoc prin necontrolul asupra gândurilor aţi ajunge la psihiatrie.

TABLOURI ŞI IMAGINI IRAŢIONALE

În timpul descifrării informaţiilor psihice putem „vedea” o mulţime de lucruri, ca şi în timpul vindecării, unde principalele surse de informaţii vor fi aura şi chakrele. Acestea pot ajunge la noi şi sub forma unor chipuri sau imagini mentale, pe care le vom analiza în prezenta lucrare.

În timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevărate tablouri. Ele pot apărea în prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

4.3. ŞTERGEREA INFORMAŢIILOR NEGATIVE DIN AURA

1. Ne împământam şi intram în transă.

2. Alegem din propria experienţa o stare în care nu ne-a plăcut să ne aflam şi stăruim să ne manifestam lipsa de sensibilitate, indiferenta. Poate fi o situaţie în care am trăit groaza sau altceva de acest gen.

3. Ne concentram asupra imaginii create, apoi o facem să se estompeze lent. Pe măsură ce ea dispare, lăsăm să apară chipurile altor persoane. Aceştia sunt

creatorii iniţiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem să se estompeze aceste chipuri unul după altul, imaginându-ne ca le expediem posesorilor lor. Dacă, privind aceste chipuri, simţim furie, revolta, durere etc., revenim pentru a retrăi aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simţim nevoia sa le spunem. Dacă simţim satisfacţie în urma celor spuse, la estomparea imaginii acordam iertare acestor persoane. Dacă nu dorim să le iertam, înseamnă că n-a sosit încă momentul, dar prin iertare se face o ştergere automata a sursei de soc psihic şi are loc schimbarea radicala a aurei în alte culori. Când suntem pregătiţi să îi iertăm, ne vom ierta mai uşor propriile noastre probleme şi astfel ne vom apropia de renunţarea la toate acestea. Să nu uităm că nu trebuie să ne grăbim. Dacă dorim să savuram un timp oarecare furia, supărarea sau tristeţea pe care le simţim, nu trebuie să ne refuzm aceasta plăcere.

4. Creăm o imagine a propriei noastre persoane şi ne străduim să îndrăgim această imagine. Apoi o facem să dispară.

5. Chemam în imagine Soarele mare şi auriu al energiei, pe care îl lăsăm să ne umple în totalitate corpul şi aura.

6. Ieşimdin transa.

CITIREA AUREI

Expresia „citirea aurei” creează o impresia a ceva tehnic şi foarte complicat. Înainte de a trece la acest exerciţiu, trebuie să facem o relaxare completa, străduindu-ne să vedem aura.

Cream un trandafir care îl reprezintă pe pacientul nostru. În acelaşi timp ne imaginam ca trandafirul acesta are un nimb. Nimbul reprezintă aura individului, tot aşa cum trandafirul reprezintă individual începem cu observarea unei singure culori care irizează în jurul petalelor. Dacă nu putem vedea culoarea, ne imaginam ca nimbul arata ca şi cum am vedea-o. Facem să dispară

trandafirul.

2. Repetam exerciţiul de patru ori, adăugând de fiecare dată cate o culoare pana ajungem la un total de cinci culori.

3. lesim din transă.

Următorul complex de exerciţii reprezintă o etapă mai avansată”. Aceasta ne va ajuta să folosim citirea aurei în scopuri curative.

Ne împământam şi în intram în transă.

2. Realizam imaginea pacientului, Cu o pensulă imaginara cu vopsea neagra întunecam tabloul realizat până când obţinem dear silueta pacientului. Lăsăm lumina interioara, mentala, să umple spaţiul din jurul siluetei, mai întâi sub forma unui nimb alb. Observam unde este nimbul mai mare şi mai dens, în ce puncte este mai subţire sau care sunt zonele corpului în care dispare. Toate aceste imagini apărute sunt legate de clarviziune.

3. Lăsăm nimbul alb să capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacieniului nostru. Dacă vedem o singură culoare este minimal. Dacă vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea două sau trei culori, dar când vom căpăta deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru început vom încerca să ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizam. Unde sunt acestea aşezate în jurul corpului? Trebuie să tinein minte ca semnificaţia culorilor poate fi confirmată numai de propria noastră experienţa, de aceea ne vom urma intuiţia.

Lăsăm imaginea sa se estompeze. Alegem acum alta persoana şi repetam procesul. Analizam cu atenţie diferenţele dintre cele două aure, apoi le lăsăm să dispară.

Ieşim din transa şi ne readucem corpul în realitate. Este necesar să o facem, când tocmai am efectuat o activitate psihică deosebit de complexa.

La exerciţiile acestea este nevoie de o cantitate mai

mare de energie psihică, care vine prin relaxarea perfecta a minţii. Rezultatele vor veni singure la un moment dat şi vă veţi bucura nespus când veţi reugi să faceţi acest lucru fără prea mult efort.

CITIREA AUREI CU OCHII DESCHIŞI

Clarviziunea sau vederea psihică, de care tocmai ne-am folosit, se realizează fără participarea simţului fizic al văzului. Aceasta se realizează prin intermediul vederii psihice. Unele persoane vad aura şi cu ochii deschişi, în stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu vălurit, uneori este colorata în culori deschise, alteori seamănă cu nişte fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate în centrul aurei, iar scânteile sau exploziile de energie de alte culori se împrăştie în spaţiul din jur sau se deplasează împrejurul culorii de bază.

Nu este nimic neobişnuit ca unele persoane pot vedea aura cu ajutorul văzului obişnuit şi nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul văzului normal putem vedea mult mai inujte detalii mărunte decât cu ajutorul văzului psihic. Citirea aurei cu ochii deschişi este foarte interesanta, iar procesul în sine pare mai puţin fantastic, mai real. Dar totul se creează" pe un ecran în centrul dintre sprâncene şi oricum vederea normală nu participa la descifrare, ochii stand într-o poziţie de parca n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece în spaţiul de vid aflat în această regiune a frunţii, indiferent de distanţa de la pacient la vindecătorul medium. Prin crearea imaginilor şi descifrarea informaţiilor venite are loc ştergerea acestora din câmpul energetic al persoanei pacient şi reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma că are loc procesul de vindecare. Avem nevoie de cineva cu care să colaboram în astfel de cazuri, ca să vedem rezultatul final şi să ne convingem că am procedat corect.

Ne alegem o persoană care să ne ajute în efectuarea acestui exerciţiu. Rugam persoana sa se aşeze sau să stea în picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi şi

de o altă culoare, dar neapărat deschisă.

2. Ne împământam. Pentru a vedea aura nu este necesar să intrăm în transa, ci doar să fim relaxaţi. Ne îndepărtăm de asistentul nostru la o distanţă de circa şase metri şi ne concentram atenţia asupra unui punct în spaţiu aflat la o distanţă de un metru fata de corpul acestuia. Punctul ales nu se va găsi pe perete sau pe chipul asistentului, ci într-un punct oarecare în spaţiul până la el. După un timp oarecare vom începe să vedem aura asistentului. Unele persoane vad aura cu vederea periferica, deşi asistenţii au impresia că îi priviţi ţinta.

3. Putem exersa vizualizarea aurei fără a mai împărtăşi aceasta respectivelor persoane. Dar este foarte bine să fim prudenţi, Este foarte neplăcut când cineva priveşte ţinta în creştetul cuiva sau în gol, chiar deasupra umărului. În timpul acestor exerciţii putem ajunge la concluzia că vizualizam aura nu numai pe fondul peretelui alb ci şi pe fundalul unor culori închise. Puteţi începe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxaţi, priviţi în gol obiectul care interesează neapărat. Veţi rămâne uimiţi de rezultate. Nu trebuie să mijiţi ochii sau să-i măriţi, ei nu participa la viziuni, participa glanda pineala.

4.4. CUM SE CITESC CHAKRELE

Citirea chakrelor este în fond acelaşi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exerciţiu pana nu ne vom însuşi în întregime citirea aurei, deoarece, în cazul chakrelor, exerciţiul are durata mai mare şi necesita o mai mare încordare.

1. Ne împământam şi intram în transa…

2. Realizam silueta asistentului pe ecranul nostru mental.

3. Ne concentram atenţia asupra punctului din aura care reprezintă prima chakră. Realizam imaginea vizuala a unui disc în această zonă şi urmărim dacă discul este închis sau deschis şi îl umplem cu galben-portocaliu-rosu-maro, în ordinea descrisa *şi* nu uitam ca acum citim o

hartă.

Aceasta este prima charka legată de supravieţuire. Dacă este larg deschisa, dacă este colorata în culori întunecate sau mohorâte, pacientul are probleme, legate de supravieţuire sau de o patologie a organelor care ţin de centrul energetic respectiv. Dacă aceasta chakra este închisă, persoana nu are în acest moment probleme de supravieţuire. Dacă chakra este colorata în verde (culoarea creşterii), cel în cauza poate găsi noi cai care îl vor ajuta să supravieţuiască. Dacă chakra este colorata în roşu (culoarea simţurilor şi sentimentelor) capacitatea de supravieţuire depinde de încărcătură emoţională.

Trecem de la o chakră la alta, citindu-le în acest fel pe rând, atât cele şapte chakre principale, cât şi chakrele mâinilor şi picioarelor. Este foarte important să ne concentram asupra fiecărei chakre în parte, să nu încercăm să le analizam pe toate la un loc.

După ce am studiat cu multă atenţie fiecare chakra, aruncam o privire asupra întregului ansamblu de chakre. Ne imaginam ca le privim mai de la distanta, pentru a le vedea pe toate. Comparam dimensiunile şi forma diverşilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este cel mai intens colorat?

Facem să dispară imaginea şi ieşim din transă.

În acelaşi fel, vom examina chakrele aceleiaşi persoane şi a doua zi, apoi din nou peste o săptămână. Vedem dacă au intervenit ceva schimbări. Pot interveni schimbări dacă îl veţi umple cu o altă formă de energie vitala, dar pot rămâne nemodificate dacă persoana este la fel de complexata de grijile sale.

4.5. determinarea poziţiei durerii în aura şi în corp

Exerciţiul următor are o mare însemnătate practica în munca de vindecător. El ne va oferi informaţii suplimentare fata de cele obţinute prin studierea aurei şi chakrejor. La început vom exersa independent, ca în

exerciţiul precedent de citire a aurei şi chakrelor.

1. Ne impamantam şi intram în transă.

2 Pe ecranul mental obţinem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.

3. Ne autosugestionam ca pe imaginea obţinută, în punctul în care prietenul nostru acuza dureri fizice, trebuie să apară o pată roşie care să marcheze zona afectata. Urmărim cu atenţie în ce raport se afla pata sau petele din aura. După ce studiem amănunţit imaginea o facem să dispară.

4 Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionam ca petele roşii apar în zonele în care acesta are dureri. Comparam această imagine cu prima. Estompam imaginea.

5 Repetam exerciţiul alegând mereu alţi prieteni. La încheiere estompam imaginile şi ieşim din transă.

Când vom trece la vindecarea pacientului, înainte de a începe procedurile, vom efectua acest exerciţiu. Putem să-i spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni să ne caute, plângându-se: „Am o durere groaznica de cap. Vindecă-mă mai repede!” Efectuând exerciţiul, putem vedea o pată roşie deasupra sau în jurul capului său. Dar putem vedea o pată roşie şi mai mare şi mai intense în cu totul alt loc, la baza coloanei vertebrale, în zona ombilicala, la genunchi, oriunde. Trebuie să dăm atenţie celor ce vedem chiar dacă ne derutează. Adesea, durerea se manifests în cu totul alta zona a corpului decât aceea *în* care este localizata sursa maladiei.

Când trecem la vindecare, vom acorda atenţie deosebita zonelor în care am descoperit petele roşii. Ele trebuie înlăturate.

4.6 AUTOAPĂRAREA

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, însoţind-o de procedeul de vindecare, dacă ni se pare

potrivit şi nu este dificil de realizat.

Trebuie să ne bazam pe intuiţia noastră. După ce ne vom însuşi suficient citirea aurei şi a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desăvârşindu-ne practica citirii psihicului, vom constata că putem răspunde singuri la toate întrebările pe care şi le pun ceilalţi oameni, doar formulând aceste întrebări.

Când ne pregătim să citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluam procedurite pe care le efectuam în cazul vindecării. Ne aşezăm faţă în faţă cu pacientul şi realizam împământarea pentru amândoi. Desigur, înainte de a începe ne vom goli mintea de orice alte gânduri, pentru a nu ne încurca. Trecem apoi la citirea aurei şi a chakrelor, efectuând toate procedurile necesare.

Citirea nemijlocita a psihicului este mult mai interesantă decât observarea de la distanta, dar este mult mai dificila. Omul al cărui psihic îl citim poate fi speriat, emoţional sau foarte curios. Ca urmare, el poate pătrunde în mintea noastria şi ne va ataca prin atenţia, gândurile, ideile, emoţiile sale şi prin tot ce se petrece cu el. Deşi poate avea cele mai bune intenţii, atacurile sale psihice ne pot face să ne pierdem împământarea.

Realizam imaginea vizuala a unui trandafir care îşi strânge petalele, transformându-se într-un boboc de floare, dar în loc de a-l plasa pe ecranul nostru mental, îl aducem chiar în faţa frunţii. Ne sugestionam ca acest trandafir va fi magnetul care atrage şi absoarbe toate legăturile care pornesc de la subiectul pe care-l citim, înainte ca acestea să pătrundă în chakrele noastre şi să ne absoarbă energia. Ne vom sugestiona ca trandafirul rămâne în acest loc şi îi verificam prezenta de fiecare dată, înainte de a începe o nouă citire. Dacă simţim o stare de nelinişte subita în timpul citini, poate fi nevoie să cream un nou trandafir. La terminarea citirii facem să dispară trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protecţia psihicului nu se limitează la procesul citirii. El este de nepreţuit în viaţa

cotidiană. De fiecare dată când cineva ne va ataca, când ne vom contrazice cu cineva sau vom intra într-un „război” psihic, vom încerca să ne imaginăm trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util în menţinerea echilibrului interior. El poate face să nu mai avem nevoie de protecţie psihică. Dacă nu ne împotrivim la tot ce ne agresează în procesul citirii psihicului sau în afara acestuia, constatam ca EUL nostru nu exista şi nu ne mai ataca nimeni. Cu cât vom permite mai mult să fim agresaţi de tot ce ne deranjează şi ne creează o barieră psihică”, cu atât mai mult citirea noastră nu va avea niciun rezultat şi ne vom pierde legăturile. Nu trebuie să respingem ceea ce simţim, dar aceasta nu ne va ajuta în perceperea în propriul nostru spaţiu psihic a ceea ce simt ceilalţi oameni.

4.7. COMUNICAREA

În procesul oricărei activităţi psihice este foarte important să discutăm mental despre ceea ce vedem, ca şi cum am avea pe cineva alături. Cu alte cuvinte, trebuie să găsim un mod de a transmite acele senzaţii puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula în interiorul nostru şi a nu ne bloca a cincea chakră. În timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori să-i vorbim persoanei de fată. Este posibil să nu fim prea siguri de inibr-matiile primite, sau să simţim ca subiectul s-ar putea supăra, sau şi-ar bloca în continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor apărute

Trebuie să ne eliberam de cele percepute, indiferent dacă vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau putem transmite într-o formă care să ne elibereze de tensiune. Este posibil să aşteptăm plecarea pacientului şi prezentam toate datele în faţa oglinzii, vorbind cu propria persoană sau deasupra unui pahar cu apa, care ar prelua informaţiile, apoi să aruncăm apa. Dacă dorim, ne putem lua notiţe. Dacă simţim că ne este mai uşor să transmitem informaţiile şi să ne exprimăm prin pictura, dans sau într-

un alt mod, fără a recurge la cuvinte, trebuie să procedăm în acest fel. Orice formă de activitate este bună pentru a găsi o ieşire şi a ne elibera de imaginile pe care le-am văzut.

Unii vindecători transmit informaţiile cele mai serioase unei terţe persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori aceasta transmitere este eficienta.

De aceea nu susţinem că nu trebuie să comunicăm nimic din cele aflate, ci doar ca, atunci când comunicam altei persoane, care nu cunoaşte pacientul, cele aflate în timpul citirii psihicului, nu trebuie să întoarcem cele aflate împotriva acestuia. Vom proceda în aşa fel încât încărcătură emoţională a informaţiilor obţinute să nu dăuneze nici pacientului, nici noua, reuşind astfel eliminarea lor din câmpul nostru psihic.

Când comunicam pacientului informaţiile obţinute prin citire, dacă ne-am hotărât să o facem, să fim foarte grijulii. De pildă, am aflat ceva secret, dar ne este teama ca pacientul se va supăra auzind informaţiile. Va trebui să-l abordam în felul următor: „Vad că vă puteţi îmbolnăvi. Acordaţi prea multă atenţie unor probleme nedemne de atenţia dumneavoastră. Pana nu veţi înfrunta adevărul şi nu veţi găsi ceva care să vă distragă atenţia de la toate acestea, nu va voi ajuta să vă vindecaţi”. ne-am expus consideraţiile privind starea psihică a cientului, dar am atins punctul sensibil şi pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Dacă vom spune adevărul exact cum vedem, ne putem provoca un şoc energetic (pe care l-am denumit anterior „soc psihic”). De aceea, în primul rând vom crea trandafirul protector, în al doilea rând nu vom uita ca niciun soc psihic nu ne poate afecta în vreun fel, dacă nu dorim să-l percepem. şi în fine, dacă ne împotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fără să ne afecteze.

4.8. ÎMBINAREA IMAGINILOR

În acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activităţii psihice: la priceperea de a rămâne neutri, de a nu ne implica în emoţiile persoanei căreia îi citim psihicul sau pe care o tratam.

Pentru noi, ca şi pentru pacient, va fi mult mai uşor dacă îi vom solicita sa nu mediteze şi să „nu intre în transa împreună" cu noi. Oamenii cred adesea că ne-ar putea uşura munca dacă ar medita împreună cu noi. Dar nu este aşa.

Mai întâi oamenii meditează" în mod diferit şi, aflându-se în alte sfere, le va fi greu să urmărească cu atenţie cuvintele noastre. Este necesar doar ca ei să fie prezenţi.

Când intram în transa este şi mai important să rămânem la nivelul energetic propriu. Dacă prietenul sau pacientul meditează împreună cu noi, el poate să ne însoţească foarte natural, fără să-şi dea seama, chiar de la intrarea în transă. Astfel, poate fi încălcat unul dintre principiile de baza" ale intrării în transa, care consta în ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de înalt, care să-l depăşească mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de imparţialitatea emoţională şi detaşarea necesare în timpul citirii sau vindecării.

Dacă şi noi şi pacientul ne aflam la acelaşi nivel energetic, putem îmbina tablourile obţinute cu cele ale pacientului, ceea ce înseamnă ca trăirile pacientului pe care-l observam se îmbină cu trăirile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la rândul lor în senzaţii puternice, care produc confuzie în mintea noastră şi haos în citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza senzaţiei ca nu putem vedea subiectul citirii în timpul acestei operaţiuni.

lata un exemplu simplu de îmbinare a tablourilor: începem procedura cu succes, citim în condiţii optime aura pacientului şi, deodată, vedem o pată de culoare roşu

închis. Îi comunicam pacientului ca aceasta pata în aura este un semn de furie şi, după ce i-am spus-o, devenim nervoşi, ne simţim jenaţi. Dacă am avea mai multă experienţă în clarviziune, am putea vedea imaginea reala sau tablourile proiectate în aura pacientului. Sau am putea să le sesizam. Sau, mai degrabă, am înţelege pur şi simplu de ce dintr-odată nu ne simţim bine.

Se poate întâmpla ca pe la vârsta de cinci ani pacientul nostru să fi mâncat o bătaie zdravăna de la mama şi să nu fi putut niciodată să-i ierte aceasta. Poate ca şi mama ne-a tras câteva palme pe la cinci ani, lucru care ne frământă şi acum. Dacă nu suntem neutri şi nivelul nostru energetic nu se ridica deasupra celui al pacientului, tablourile încep să se întrepătrundă şi ne simţim debusolaţi. Amintirea noastră despre trăirile proprii se amesteca cu amintirile analoage ale pacientului şi ne concentram exclusiv asupra acestui eveniment neplăcut, chiar dacă nu suntem conştienţi de aceasta.

Nu trebuie să disperam. Oricine îşi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu să scăpăm de aceasta. În primul rând îi vom spune pacientului să ne scuze o clipă pentru a pune la punct starea de transa sau a ne calma cea de-a şaptea chakră. Revenim în propria minte, ne împământam iar şi ne ridicam nivelul energetic, circulând prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decât a pacientului. Astfef vom putea observa îmbinarea tablourilor fără a le simţi. Apoi îl împământam din nou pe pacient.

Dacă avem idee ce reprezintă tabloul nostru care partipa la combinaţie, îl aducem pe ecranul nostru mental şi îi facem să dispară. Acesta poate reprezenta orice: se poate să şi avut amaindoi în adolescenta coşuri pe fata care ne făceau să suferim am fi putut avea prieteni geloşi, rău de înălţime etc. Se pot îmbina de asemenea unele tablouri pozitve, deşi acestora li se acorda mai puţina atenţie şi creează mai puţine greutăţi la citire.

Dacă nu putem vedea ci iar tabloul, ne aşezăm în spatele pacientului şi îl lăsăm să ne umple mintea orice reprezentare imaginara. Dacă începem pe neaşteptate să percepem ceva, facem să dispară reprezentarea imaginara. Dacă nu percepem nimic, facem să dispară ţolul. Dacă această dispariţie nu ajuta, ne imaginam ca senzaţiile noastre neplăcute formează o picătură mare de energie de orice culoare dorim. O plasam pe ecranul nostru mental şi o facem să dispară. Apoi închidem pe jumătate cea de-a doua chakră. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are parul castaniu, spre deosebire de noi, este învăţătoare – ceea ce noi nu suntem, îi plac trandafirii – noua nu, are 27 de ani – noi avem alta vârsta, crede ca procedurile psihice sunt vrăjitorii – noi ştim că nu. Metoda este foarte simpla, dar îi vom aprecia calităţile când o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele şi distracţiile pacientului, trebuie să ne spunem: „Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc să decodific cauzele care provoacă suferinţă”.

Durerea de cap care poate apărea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importanta pentru noi. Ea ne indica zonele în care s-a acumulat sau este blocată energia şi ne poate ajuta să clarificam situaţia, obligându-ne să conştientizăm cauza.

Când simţiin că ceva nu este în regulă, în timpul citirii, procedam astfel:

1. Facem impamantarea, atât a pacientului, cât şi a noastră.

2. Ridicam nivelul energetic propriu fata de cel al pacientului.

3. Facem să dispară orice imagine, oricare ar fi.

4. Cream un trandafir.

5. Închidem a doua chakră.

Ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de

pacient.

Vindecătorii începători sunt neliniştiţi de volumul mare de informaţii despre chakre, legături, spirite-mentor, aura, simboluri ale vieţilor anterioare. Uneori vindecătorul începător nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme dacă decidem de la început ce anume dorim să vedem: aura, chakrele, legăturile etc. Ne concentram asupra alegerii noastre, acordându-i toată atenţia. După ce studiem cum se cuvine zona aleasa, putem trece mai departe.

PERFECŢIONAREA CITIRII PSIHICE

Nu putem vindeca un om împotriva propriei sale voinţe. La fel, nu-l putem privi împotriva voinţei sale. Lucrând, ne putem da seama că informaţiile au fost blocate. Nu putem obţine niciun fel de date, deşi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, pana în momentul în care pacientul nu doreşte aceasta. De cele mai multe ori cu toată jena, pacientul răspunde „DA”.

Trebuie să subliniem ca în toate dorneniile psihice în care suntem implicaţi alături de o altă persoană, insistentele nu ne vor ajuta. Trebuie să ne înştiinţăm prietenii că dorim să facem puţina practica, să încercăm procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenta lucrare. Ideal ar fi ca ei să ne vina în întâmpinare.

Dar trebuie să-i rugăm să fie de acord într-un mod fârte politicos, astfel încât să poată refuza dacă nu vor să ne sprijine.

Lumea psihicului este de temut pentru mulţi oameni, unii dintre ei sunt speriaţi de posibilitatea pătrunderii acestei lumi. La începutul activităţii veţi avea multe surprize: prietenii pe care-i consideraţi ca având concepţii liberate şi filosofice se dovedesc cei mai speriaţi sau devin criticii cei mai severi. Dimpotrivă, persoane care nu se mai interesaseră niciodată de fenomenele extrasenzoriale, de meditaţie etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea

timpului îi vom putea identifica de la început pe cei speriaţi de aceste fenomene. Să ne amintim cum ne-am simţit în această lume necunoscuta cu câţiva ani în urma!

Trebuie să fim atenţi în a comunica pacientului doar acele informaţii care îl pot ajuta.

Citirea psihică este mult mai mult decai slujirea celorlalţi, este slujirea propriului EU.

Chiar dacă pare paradoxal, trebuie să subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cât citim sau trăim mai mult, cu atât ne este mai clar că suntem asemănători oricărui om, care are aceleaşi probleme ca noi.

CAPITOLUL V

Etape avansate de vindecare PSI

Exerciţiile prezentate în acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine să nu ne grăbim şi să nu avansam la exerciţiul următor dacă nu stăpânim bine tehnica.

Unele dintre exerciţiile prezentate în acest capitol ne vor părea mult mai simple decât cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie să precupeţim timpul necesar efectuării exerciţiitor şi nici să comparam progresul înregistrat de noi cu cel înregistrat de alţii, sau cu ceea ce, după impresia noastră, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate şi merge pe propriul sau drum.

5.1. PURIFICAREA CHAKRELOR

Purificarea chakrelor este extrem de importanta, atât în vindecarea altora, cât şi în autovindecare. Iată o metodă pentru purificarea propriilor chakre.

1. Ne împământăm şi intrăm în transă.

2. Ne instalam în cea de-a treia chakră. Ne imaginam cum energia excitanta care s-a acumulat aici se transfera în cea de-a doua chakră, se acumulează aici, urmând a fi transferata în prima chakră. Repetam acest proces. Înlăturam prin tija de împământare tot ceea ce avem acumulat în aceste chakre. În timpul acestui exerciţiu nu

trebuie să cercetăm ce anume înlăturam, deşi, desigur, o putem face.

3. Ne instalam în a patra chakră. Acum procedam în sens invers. Transferam întreaga cantitate de deşeuri psihice din a patra charka, în a cincea, apoi în a şasea şi a şaptea chakră, iar prin aceasta le evacuam în exterior. Ne imaginam ca totul a fost înlăturat din aura noastră şi se dizolva în energia neutra.

Ne întoarcem în prima chakră. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie şi ne imaginam ca aceasta circula prin fiecare chakra. Am evacuat tot ce era străin. De fiecare dată", evacuând tot ce nu ne era necesar, spaţiul eliberat se umple cu energie pura. Natura nu suporta vidul, atât în spaţiul fizic, cât şi în cel psihic; dacă vom lăsa spaţiul neocupat, nu trebuie să mai menţionam ce se poate acumula în el.

5. Repetam etapa a patra pentru a doua şi a treia chakră. Apoi închidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel încât să ne fie comod.

6. Umplem cele patru chakre superioare, una după alta, cu energie portocalie. Culoarea portocajie este totdeauna o culoare eficienta, dar dacă preferam să folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se închid.

lesim din transă.

Procesul de purificare a chakrelor este o procedură pe care o putem efectua cât de des dorim. După efectuarea etapei a şasea, putem înlătura toate legăturile, găsind tablourile agasante care împiedică fluxul de energie.

Pentru a vindeca o altă persoană prin aceasta metoda, ne împământam atât pe noi, cât şi pacientul, apoi aşezăm mana deasupra celei de-a treia chakre a pacientului şi ne imaginam ca mana noastră împinge tot ce nu este necesar chakrele inferioare în tija de împământare, iar de aici adânc în Pământ.

Apoi ne aşezăm mana deasupra celei de-a şaptea chakre a pacientului şi ne imaginam ca extragem tot ce este în plus în a patra chakră şi înlăturam ce am extras prin a şaptea chakră în atmosfera. Apoi se umple fiecare chakra cu energie curata, portocalie.

STĂPÂNIREA CORPULUI

lata un exerciţiu, care poate părea oarecum neobişnuit, destinat să ne reînnoiască legătura cu propriul nostru corp, să ne consolideze situaţia de posesor al propriului spaţiu fizic şi să ne reamintească faptul ca, orice s-ar întâmpla, mintea noastră ne poate spune: „Acesta este corpul tău”.

„A avea”, a stăpâni” ceva anume înseamnă în limbajul psihicului „a face să-ţi aparţină în totalitate”. De exemplu, părinţii ne-au învăţat să mergem, prin urmare ei pot continua sa stăpânească o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil să nu le stăpânim pe deplin niciodată. Putem creşte cu convingerea ca organele genitale sunt într-o oarecare măsură impure, aşa ca niciodată nu vom putea să le stăpânim pe deplin şi să le folosim ca pe ceva ce ne aparţine.

Acele zone din corp pe care nu le stăpânim sunt zonele în care se poate bloca energia terestra şi cosmica. Aceste zone, în care adesea suntem „inconştienţi sau adormiţi”, sunt zonele în care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subţire sau poate lipsi în totalitate.

Dacă doriţi să deveniţi stăpânul corpului dumneaoastră, să parcurgem următorul exerciţiu. Ne împământam, apoi ne instalam în degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat în centrul capului, în colţul camerei sau în una dintre chakre). Mobilizam întreaga noastră putere de conştientizare în aceste puncte. Probabil nu ne-am gândit niciodată atât de mult la degetele mari ale picioarelor şi vom determina cum ne simţim aici şi ce simt degetele noastre, apoi ne mutam la

tălpile picioarelor. Cum sunt acestea: uşoare, friguroase, îngreunate, amorţite sau dureroase? Ne instalam apoi în gambe.

Astfel, ne vom afla pe rând în fiecare părticică a corpului nostru: în genunchi, în coapse, în fese, în organele genitale, în abdomen, torace, umeri, în braţe, coate, antebraţe, palme, degete, în partea dorsală a toracelui, la ceafă, în gât, barbie, buze, limba, dinţi, nas, obraji, urechi, par, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atât timp cât va fi necesar şi, părăsind o parte a corpului, vom fi gata să ne oprim în următoarea.

Pătrunzând în fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da bineţe abdomenului şi-l vom întreba dacă nu doreşte ceva pentru el. El poate răspunde: „Mai uşor cu alimentele picante”, sau: „Lărgeşte cureaua”. Vom sta de vorbă cu tălpile noastre. Ele ne pot spune: „Nu ne uita. Avem nevoie de încălţăminte mai comoda” sau: „Muitumim pentru baia cu săruri minerale”.

Trebuie să menţionăm ca în unele parţi ale corpului ne vom simţi bine şi comod, confortabil, pe când în altele ne poate înconjura plictiseala, vom simţi o apăsare sau o tensiune. Acestea sunt zonele pe care nu le stăpânim în totalitate. În fiecare parte a corpului nostru vom conştientiza senzaţiile, atât pe cele plăcute, cât şi pe cele neplăcute. Primul pas care ne da sentimentul ca întregul corp ne aparţine va fi senzaţia că puteţi stabili în ce parte a corpului ne simţim confortabil şi unde ne simţim străini. Vom examina cu atenţie dacă nu cumva s-a acumulat durere în acele zone ce ne sunt străine, Dacă este aşa, vom şterge aceste imagini. După ce încheiem procesul de luare în posesie a corpului nostru, revenim în centrul capului. De aici, construim pe ecranul nostru mental tabloul întregului corp. Înconjuram această imagine pe cât posibil cu maxima iubire şi tandreţe înlăturam imaginea şi ieşim din transă.

5.3. A FI SĂNĂTOS

Procesul de vindecare presupune restabilirea

echilibrului în organism. Vindecătorii cauta să-şi concentreze atenţia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este „în regulă” în corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este „normal”. Trebuie să privim corpul în ansamblu sau în legătură cu Universul pentru a fi feriţi de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic să funcţioneze normal.

Următoarele exerciţii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a stării naturale de forţă şi voinţa. Sunt destinate să ne dezveţe de unele modele pe care le-am învăţat în copilărie şi care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pildă, astmul bronşic poate fi urmarea atenţiei exagerate pe care ne-au acordat-o părinţii în copilărie. Dar oare dorim acum să ni se acorde aceeaşi atenţie? Poate plătim pentru aceasta atenţie cu imposibilitatea de a respira uşor sau poate ţine de destin.

1. Ne împământam şi intram în transă.

2. Identificam în propria aura zonele care emit o energie sănătoasa, vibranta, pura, de culoare aurie.

3. Ridicam nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel încât să corespundă energiei înalte din zonele sănătoase. Trebuie să ne sugestionam ca nivelul energiei creste dacă îi vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cât dorim.

4. Facem să circule energia prin chakrele şi aura noastră, apoi ne aplecam cu capul mai jos de genunchi şi ieşim din transă.

Putem folosi acest exerciţiu şi pentru vindecarea altor persoane. Trebuie să identificam porţiunile sănătoase din aura acestora, în loc să le căutăm în propria noastră aura, apoi ridicam nivelul lor energetic aşa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine să învăţaţi pacienţii să respire corect.

Restabilirea energetica a corpului fizic se face şi prin

metode de respiraţie, prin tehnici Radja-Yoga.

VOCEA INTERIOARA

Exerciţiul de mai jos este unul dintre cele mai simple şi da rezultate pozitive în toate domeniile activităţii psihice. Am amintit deja despre vocea noastră interioara, aceasta parte a eului nostru care întotdeauna ştie tot şi ne propune, ca răspuns la întrebările noastre, numai judecaţi de folos. Pentru a intra în legătură cu vocea noastră interioara, vom închide mai întâi ochii şi ne împământam. Ne gândim la o întrebare la care am dori să primim răspunsul, de exemplu: „Oare vreau cu adevărat să merg la plimbare?" sau: „Şeful meu are de gând să mă avanseze?" sau: „Oare sora mea chiar iubeşte pe cineva?"

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscuie: „DA". Apoi, scriem tot cu majuscule: „NU", Formulam întrebarea şi vedem care din răspunsuri s-a luminat. Înţelegem că este foarte simplu, dar viaţa nu trebuie să fie prea dificila. Încercam, trebuie să încercăm. Vom fi uimiţi cât de repede cât şi de uşor vom primi un răspuns corect şi precis. De multe ori răspunsul „DA" vine sub forma unei tensiuni uşor sesizabile pe partea dreaptă a frunţii sau în centrul frunţii, iar răspunsul „NU" pe partea lobului frontal stâng, sau parca din ceafa ni s-ar extrage o tijă.

Acest procedeu este util şi pentru discuţiile cu propriul corp. De pildă, putem verifica astfel echilibrul substanţelor nutritive. Întrebam: „Mai ai nevoie de vitamine?" Dacă primim un răspuns pozitiv, începem să enumeram: A, B, C, D, E, primind răspunsul: „DA" sau „NU" pentru fiecare vitamina. Dacă dorim putem să variem întrebările, adăugând „uneori" sau „puţin" sau „mult", sau alte gradaţii ale răspunsului. Vom fi cât se poate de independenţi şi originali.

5.5. DE CE SE ÎMBOLNĂVESC OAMENII

Cei mai mulţi dintre noi cred că boala este o nenorocire care se abate asupra noastră, un accident în care nu avem nicio vină. Poate că ne îmbolnăvim pentru că

am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru că este o epidemie de gripa. Atunci de ce unii oameni umbla mercu cu capul descoperit, nu poarta pălării sau căciuli, nu se tem de epidemii şi sunt sănătoşi toată viaţa? De ce unii sunt permanent sănătoşi chiar în mijlocul epidemiilor?

5.6. **VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII**

Dacă nu efectuam corect procedurile, putem descoperi le avem aceleaşi boli de care ne-am vindecat pacienţii. Iată, de ce la începutul acestei cărţi, am intratat să ne împământam.

Când suntem împământaţi, suntem mai puţin înclinaţi să plutim în nori, avem „picioarele noastre psihice" bine înfipte în Pământ. Sunt unii vindecători care iau asupra lor bolile pacienţilor, iar apoi se vindeca de maladiile astfel preluate. Nu consider că ar trebui să procedem astfel şi va sfătuiesc foarte insistent să nu faceţi acest lucru.

În cazul în care ne credem martiri sau suntem puţin masochişti şi ne roade curiozitatea sa ştim ce putem simţi la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai puţin grav, cum ar fi durerea de cap, dar în niciun caz nu vom alege o maladie grava cum este cancerul. După ce vom intra în transa, deschidem larg cea de a doua chakră. Apoi, după ce separam durerea de cap de persoana pacientului, o cream din nou în mintea noastră" pentru propria noastră persoana. Unde este durerea în cap? Ce culoare are? Cât este de intensa? Care îi este temperatura? Este o durere care pulsează sau este continua? Acum pacientul nostru trebuie să se simtă bine, iar pentru noi a venit momentul să luăm aspirina. Să nu ne aşteptam la compătimire din partea pacientului pentru ceea ce am făcut. Acum boala lui ne aparţine şi trebuie să ne punem întrebarea: „Am vrut oare să primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?

TULBURĂRILE PSIHICE

Deseori vindecătorii sunt pusi în situaţia de a ajuta persoane care prezintă serioase dereglări emoţionale sau

psihice. Să nu uităm ca această carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihică. Când ni se adresează o persoană cu tulburări serioase, îi vom face cel mai mare bine trimiţând-o la un psihiatru calificat.

În al doilea rând, putem să efectuam câteva procedee de vindecare de la distanta, care desigur nu înlocuiesc intervenţia unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburări psihice şi emoţionale au de obicei ceea ce numim „motivaţii tainice”.

Dacă nu dorim să ne implicam în acest joc şi să juciam cu cărţile pe fata, este mai bine să le mulţumim pentru vizita. Nu sunt necesare explicaţii detaliate, este suficient să refuzam. După cum s-a menţionat anterior, priceperea de a spune „NU” este o armă psihică foarte preţioasă.

Un om cu serioase tulburări de acest fel nu doreşte să fie vindecat. Un bun psihiatru îl va obliga pe pacient să sesizeze rezultatul neaşteptat al bolii sale şi îl va putea ajuta să se elibereze de jocul lui periculos şi să se însănătoşească. Efectuând câteva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la rândul nostru să-l ajutam, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.

NECOOPERAREA PSIHICĂ

Cei care solicita vindecarea fără să o dorească joacă un joc numit „Eu nu vreau şi tu nu ma poţi obliga”. Orice am face, oricât am fi de pricepuţi ca vindecători, oricât am fi de instruiţi, aceasta boala nu o vom putea invjnge. După cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreşte să fie vindecat.

Vindecarea psihicului este, mai degrabă, permisiunea acordata altui om pentru a se vindeca. Încercând vindecarea unei persoane care nu şi-o doreşte defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca şi cum am ordona ploii să se dezlănţuie într-o zi absolut senina”. Mai bine am cere Soarelui să strălucească.

Ne va fi mult mai uşor dacă îl vom întreba pe cel

venit să solicite vindecarea dacă doreşte să se vindece, Iar apoi, intrând în transa, după efectuarea citirii, să „punem din nou întrebarea şi să aflăm de la organismul pacientului dacă acesta doreşte să fie vindecat. Aşa cum am arătat anterior, pacientul nu ne permite să începem vindecarea, iar noi putem înţelege aceasta şi răspunsul la întrebarea de mai sus va fi evident. În majoritatea cazurilor, persoana care nu doreşte să fie vindecata nici nu-şi cunoaşte aceasta atitudine. Dacă i-o vom dezvălui, rugând-o să se răzgândească, poate că va reuşi să-şi pună ordine în simţăminte şi să le transfere la nivelul conştiinţei atunci când va putea să facă o alegere. Pacientul poate să aleagă" vindecarea sau boala şi, în funcţie de aceasta, putem acţiona.

NARCOTICELE

Uneori omul nu doreşte să fie vindecat, mai ales dacă simte ca în acest fel trebuie să renunţe la ceva. De exemplu, cei care au folosil timp îndelungat tranchilizante capăta dependents fizica sau psihică fata de medicamentul lor preferat.

Dacă o persoană ia zilnic, timp de şase ani, opium, mintea sa este total dependenta şi nu va mai putea trăi fără acest preparat din mac, din care ia cate puţin în fiecare dimineaţă. Dacă îi vom spune: „Lasa opiumul şi fă o plimbare", mintea lui nu va fi capabila sa se supună acestei sugestii.

Oamenii care iau multe medicamente au nevoie să fie asiguraţi că vor supravieţui în cazul renunţării la ele. Mintea lor trebuie să ştie precis ca nu vor pieri dacă vor renunţa ia pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor să se gândească la aceasta. Dar, dacă dorim să luptăm cu succes împotriva bolii, este bine să ştim cu ce anume trebuie să ne luptam.

Primul pas în stabilirea adevărului în problema folosirii narcoticelor de către pacient este întrebarea adresata direct. Dacă răspunsul nu ne satisface, vom

stabili adevărul pe cale psihică. Dacă tratam o persoană care foloseşte narcotice, trebuie să o convingem ca poate să continue să le folosească dacă vrea, dar poate şi să renunţe la ele. Fiinţa umană doreşte adesea să renunţe la narcotice, pe când mintea şi trupul ar dori să le păstreze.

În cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseşte narcoticele, mai întâi trebuie să o împământam cum se cuvine prin prima chakră, precum şi prin tipile picioarelor. Apoi, îi purificam bine prima chakră şi o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, în funcţie de nevoile de liniştire (energie albastru-deschis) sau de excitaţie (energie aurie). Când vindecarea se va încheia, îl vom obliga pe pacient să facă ceva ce ar putea face trupul lui fără medicamente.

Substanţele nocive aflate în unele medicamente administrate în cantităţi mari se acumulează în corp, făcându-l dependent. La schimbarea medicamentelor are loc socul psihic, persoana neputând accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunţa la ideea ca acesta a fost schimbat şi va continua să se îmbolnăvească. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerată corecta, incorecta sau indiferenta. Va amintim doar ca cei dependenţi fata de un narcotic sau mai multe sunt înclinaţi să se orienteze cu uşurinţă către „supravieţuire”, îndeosebi dacă simt că pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice înţelegem nu numai tranchilizantele şi mijloacele excitante, ci şi marijuana, alcoolul, tutunul şi cafeaua.

MOARTEA

Vorbim despre supravieţuire şi analizam în prezenta lucrare problema concentrării oamenilor pe supravieţuire atunci când simt că-i ameninţa ceva. Supravieţuirea este opusa morţii. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscuta. Sau, mai simplu, este cu adevărat o imensă schimbare.

Unele suflete părăsesc greu planul fizic după

moartea trupului, fie pentru că nu au reuşit să ducă la sfârşit o misiune printre cei vii, fie pentru că sunt derutaţi, neştiind un timp din care plan al existentei fac parte.

Doctori în medicina, Elizabeth Kübler Ross şi Raymond S. Moody, au petrecut multe ceasuri la capătul muribunzilor, ca şi în preajma celor care au cunoscut moartea clinica, dar au fost readuşi la viaţă.

Aceştia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simţit şi trăit în timp ce mureau şi cât au fost morţi. Senzaţiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri şi mistici pe durata mai multor milenii.

În lucrarea sa „Viaţă de după viaţa", doctorul Moody prezintă „Trăirea teoretic ideala" sau „completa" care include în general elementele comune pe care acesta le-a descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinică pe care le-a studiat. Consideram indicat să prezentam aici aceasta descriere:

„Un om moare şi, când atinge vârful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul îl declara mort. Apoi, el începe să audă un zgomot neplăcut, ca un dangăt puternic sau un zbârnâit şi, în acelaşi timp, simte că se deplasează rapid printr-un tunej lung şi întunecos. Se vede dintr-odată în afara corpului sau fizic. Totuşi el încă se afla în acesta, îşi priveşte propriul corp de la distanta", ca un spectator. Observa eforturile echipei de reanirnare care încearcă să-l readucă la viaţă, aflându-se în continuare în această situaţie neobişnuită şi resimţind o emoţie puternică.

După un timp, persoana respectivă se linişteşte şi se obişnuieşte cu starea sa. Omul constata că are şi acum un corp, dar de cu totul alta natura, avândalte forte decât corpul pe care tocmai l-a părăsit. Acolo este întâmpinat de alte persoane, care vin să-l ajute. El recunoaşte între ei prieteni decedaţi anterior şi în faţa lui apare un suflet iubitor, plin de căldură, pe care nu l-a mai văzut sufletul luminii.

Acest suflet îl întreabă fără vorbe, făcându-l să arunce o privire asupra întregii sale vieţi, şi îi arata esenţa principalelor evenimente din viaţa lui. Sufletul pornit în călătorie simte că se apropie de un fel de bariera sau hotar, care formează desigur limita dintre viaţa pământească şi cea care îi urmează. Aici el înţelege că trebuie să se întoarcă, să revină pe Pământ, căci momentul morţii nu a sosit încă pentru el. În acest moment începe să se împotrivească, fiindcă a cunoscut ce urmează după viaţa şi nu mai vrea să se întoarcă pe Pământ. Este plin de un sentiment de bucurie fără margini, de iubire şi de linişte. Dar, cu toată împotrivirea, sufletul revine în corpul fizic şi continua sa trăiască". (Raymond S. Moody, doctor în medicina – *Viaţa de după viaţa,* pag. 21 – 22, New York, 1975.)

Doctorul Moody a lucrat cu acei aleşi care trăiesc printre noi şi ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalţi oameni se pot baza pe propriile lor trăiri sau pe credinţele religioase, inclusiv cele în care se spune ca după moarte nu ştim nimic.

De obicei moartea ne sperie pentru că este unul dintre cele mai importante momente din viaţa unui om şi pentru ca majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin trăire proprie. Când situaţiile de viaţă se încarca în mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaimă în faţa ameninţării de a înceta să existe. Toate reacţiile în faţa spaimei sunt definite până la un punct de spaima omului în faţa propriei sale morţi. Când ne speriem de un păianjen, de un coşmar sau de o umbră ciudata care apare noaptea târziu în uşa camerei noastre, teama aceasta este echivalenta cu teama de moarte.

În orice stare de frica omul se reglează automat pe regim de supravieluire, aceasta îi este reacţia fizicii. În această stare corpul apelează la prima chakră, eliberând din aceasta cunoslintele privind supravieţuirea, care îl ajuta să menţină viaţa.

În majoritatea situaţiilor, în realitate nu este nevoie să recurgem la aceste măsuri. Foarte puţini păianjeni sunt periculoşi. Cele mai multe coşmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degrabă, de problema supravieţuirii. l-ar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.

Majoritatea situaţiilor menite să stârnească spaima sunt legate de problema supravieţuirii, provocând de cele mai multe ori reacţii de la centrii ce nu sunt legaţi de energia de supravieţuire: emoţii, comunicare, intuiţie etc. Ne putem aştepta ca nu întotdeauna corpul să cunoască acestea, să folosească aceste spaime pentru a trimite semnale de pericol ce trebuie să ne trezească.

De fiecare dată când ne cuprinde spaima, astfel încât provoacă reacţii limita, amplificam inevitabil aceasta spaima, care începe să predomine în viaţa noastră. Oamenii care şi-au trăit deja propria moarte, cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca şi cei care au ajuns pana în pragul morţii, cum ar fi supravieţuitorii din lagărele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pilda cutremure – aceştia îşi păstrează calmul şi demnitatea în timpul acestor zguduiri care ne fac pe toţi să tremurăm pentru propria noastră viaţa şi să ne orientam spre supravieţuire.

Dar o astfel de orientare spre supravieţuire se poate manifesta şi mai puţin evident: aflându-ne într-o situaţie analoaga, simţim nevoia sa ne ascundem, devenim extrem de somnoroşi, obosiţi şi plictisiţi. Dorinţa de a merge la culcare, ca şi aceea de a ne îndepărta fizic, este adesea o manifestare psihică curenta, menita sa ne ferească de conflictul cu fenomenul de care ne temem.

O situaţie de stres care nu apare în urma unui pericol de moarte provoacă mai degrabă reacţii normale, reacţii deschise de spaimă, decât o creştere a adrenalinei în sânge, căci este evident ca reacţia de teama „pura” (lupta sau fuga) nu este potrivita în acest caz. Oamenii care au

suportat o moarte clinică au învăţat foarte multe în timpul acestor trăiri, pe când toţi ceilalţi consuma cantităţi colosale de energie pentru a o evita. După ce s-au aflat faţă în faţă cu moartea, ei sunt calmi în faţa pericolului, dar şi aceşti oameni sunt speriaţi uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu ştiu ca „de frica nu se moare şi ca moartea în sine nu reprezintă sfârşitul vieţii noastre conştiente.

Ca vindecători vom căpăta posibilitatea sa studiem numeroase manifestări ale fricii. Oamenii care solicita sa îi vindecam se term de obicei că vom reuşi să-i vindecăm, ceea ce este greu de acceptat, se tem că vor trebui să se elibereze de boala lor. Efectuând citirea psihică în vederea vindecării, vom observa în aura oamenilor o cantitate imensa de simboluri care exprima cele mai contradictorii spaime. Uneori reuşim să-i ajutăm pe oameni să-şi vadă spaimele, alteori nu. De obicei însă, când constatam o spaimă în corpul energetic al unui om, vom descoperi că aceasta este legată uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala sa.

Când citim spaima în corpul energetic al omului, trebuie să dăm o deosebită atenţie primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor şi tijei de împământare. Dacă toate acestea sunt pure şi rezistente, corpul poate fi sigur de absenta pericolelor şi omul poate să elibereze o mare cantitate de energie psihică pentru a lucra cu celelalte centre energetice şi asupra allor probleme.

Ca vindecători putem vedea şi o mulţime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am învăţat din cărţi şi pe baza propriei experienţe, indiferent de durata activităţii în domeniul psihic, continuam să trăim în lumea materială, fizica. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu şi mai devreme sau mai târziu va trebui să ne întâlnim cu propria moarte.

Teama în faţa altor persoane şi a problemelor de viaţa exista permanent în noi, pentru ca moartea va

rămâne o trăire învăluită în taina pana în momentnt în care vom muri, dar şi pentru ca în aceasta viaţă suntem fixaţi asupra laturii materiale. Moartea reprezintă pentru noi o enigmă pe care o rezolvam murind. Moartea fiecăruia dintre noi exista în propria persoană, este însoţitorul nostru permanent, se ascunde în hainele noastre, doarme alături de noi şi asista la fiecare cuvânt şi fapta. De aceea trebuie să ne obişnuim cu ea. Dacă ne împotrivim spaimei de moarte, ne va fi mereu frica sa murim. Şi aceasta spaima pătrunde în fiecare aspect al vieţii noastre. Dacă, dimpotrivă, ne cunoaştem propria moarte, destinam din viaţa noastră un spaţiu psihic pentru noi şi moartea noastră, deoarece trebuie să o privim ca pe o parte din propria noastră viaţa”.

Şi atunci teama începe să se risipească şi ne părăseşte tot aşa cum îi va părăsi pe pacienţii şi prietenii noştri când vom începe să lucrăm cu ei. Atunci ne vom bucura de viaţă. „De ce mor oamenii?” într-adevăr, cine ştie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora care, în alegerea cailor de cunoaştere a scopurilor propriului suflet, abordează aceasta problema de pe poziţia trăirii morţii.

Din punct de vedere psihic, se poate considera ca oamenii se îmbolnăvesc pentru a afla ceva despre peregrinările lor în plan fizic. Ei învaţă să şi întâmpine spaimele şi dorinţele, îşi cunosc legăturile cu viaţă şi cu propriul trup şi afla cate puţin din ceea ce sunt în realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau minţile lor, intelectul sau emoţiile lor, deşi vor afla şi despre acestea, vor afla ca fiecare din aspectele prezentate reprezintă o parte a fiinţei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt în realitate: cine este aceasta fiinţă, suflet sau esenţă, care se ascunde după diferite forme ale existentei materiale, care este îmbrăcată în forme materiale, pentru a exista şi aici pe Pământ, pentru a învăţa, a iubi şi a creşte.

LEGĂTURILE KARMICE

Legăturile Karmice conţin informaţii despre destinul nostru trasat şi orientat de ceruri, atât din vieţile anterioare, cât şi din viaţa actuală. În momentul când omul repeta o greşeală din vieţile anterioare, în aceasta viaţă, le aduce automat pe toate sub acelaşi numitor comun. Când omul este biciuit de soarta, nu-şi da seama de ce a venit pe Pământ. Înseamnă ca a mai trăit aceasta clipa în alte vieţi şi, revenind să înveţe să-şi repare greşelile, le repeta lăsându-le nerezolvate. În mitologia budista exista fiinţe numite „bodhisattva”. Bodhisattva este cel predestinat să devină Buddha (fiinţa luminata şi atotştiutoare), dar care şi-a luat obligaţia ca, în loc să ducă o existenta în stare de iluminare, să revină iar şi iar în forma fizica, muritoare, pentru a ajuta toate fiinţele aflate în suferinţa să devină iluminate. Budiştii îl considera pe gathama Budda o fiinţă la fel ca Iisus Hristos. Într-adevăr, dacă privim învăţătura lor, scrierile marilor proroci şi vindecători şi semnele Dumnezeieşti, vom înţelege ca ei au văzut atât de clar faptul ca noi toţi formam o singură fiinţă, încât nu le-ar fi stat în putinţă să rămână în Ceruri sau în Nirvana cu zâmbetul pe buze, aşteptând să ne înălţăm cu toţii pana la ei. Ei văd ca şi noi, şi ei, suntem un tot, ca atât timp cât un singur om rămâne în întuneric, împărţim cu toţii rătăcirile şi jugul său.

De aceea trebuie să fie clar ca noi toţi trebuie să trăim şi să murim, să trăim şi să murim şi iar să trăim şi să murim, până când viaţa şi moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, două laturi ale unui singur proces, în care suntem conştienţi ca noi suntem cu adevărat zei şi fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce exista. Iar viaţa şi moartea noastră iau parte la măreţul proces al devenirii, căci venim cu toţii să privim chipul Domnului şi să devenim o parte din El.

CAPITOLUL VI

Credinţa, intuiţia, autorenuntarea

Credinţa este convingerea asupra adevărului sau a

realităţii fără nevoia de dovezi. Când o părticică din noi crede ca poate realiza ceva, fără să fie derutat în aceasta, va reuşi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credinţa în Dumnezeu. Fiecare din noi crede în ceva. Dovada care te face să crezi în fenomene ieşite din comun, de domeniul fantasticului, te face să fii curios şi să începi să le studiezi, te conduce la o formă de încredere în tine când doreşti să realizezi ceva. Până când în aceasta nu vom avea o experienţă personala care să confirme cele susţinute, ne rămâne să ne bazam pe opiniile formulate de persoane iniţiate, care pot fi absolut lipsite de sens în raport cu propria noastră viaţa. De fapt, nici nu-i cunoaştem pe autori, iar aceştia pot t'i pur şi simplu nişte nebuni.

Menirea exerciţiilor prezentate în această carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihică, orientându-ne către perceperea capacitaţilor psihice, către cunoaşterea Eului superior. Aceste trăiri, de orice fel ar fi, vor reprezenta dovezile noasire. Ele ne vor aduce credinţa la nivelul unei cunoaşteri pozitive.

Singurul mod de a învăţa este cunoaşterea. Intuiţia pura este funcţia celei de-a şaptea chakre. Într-o anumită măsură, intuiţia diferă de credinţă, pentru ca intuiţia nu are sistem. Intuiţia este un proces într-o continuă devenire. În sistemul credinţei exista totdeauna anumite lucruri care se considera acceptate. Intuiţia nu accepta nimic. Ea ştie. Poate fi definită ca o informaţie primită de la gândurile (persoana) care va frământa.

Credinţa este uneori atotputernica, alteori foarte slaba. Acolo unde exista credinţa, exista un ajutor; unde exista intuiţie, este o eliberare; acolo unde este credinţa" este confort; unde este intuiţie este autorenuntare. Credinţa se bazea-za pe aşteptări: dacă voi îndeplini cutare şi cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazează pe aşteptare, pe speranţa, iar acestea conţin de obicei sâmburele dezamăgirii. Dacă vom crede ca iubind pe

cineva vom căpăta ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decât de dezamăgiri. Renunţaţi să creaţi iluzii.

Autorenuntarea nu este un sistem. Intuiţia nu cuprinde aşteptare, nu conţine speranţe, prin urmare nu sunt nici dezamăgiri. Dacă iubim un om numai pentru că-l iubim, atunci ne supunem iubirii, dăruim tot, ne dăruim iubirea în loc să o vindem, şi atunci vom avea parte deşi mai multă iubire. Dăruind veţi dobândi.

Autorenuntarea este neutra, nonrezistenţa şi ia lucrurile să cum sunt.

Într-un anume sens, prezenta carte vorbeşte despre auto renunţare şi despre priceperea de a ne dărui întreaga forţă. Singurul lucru căruia ne putem subordona este ceea ce exista. Când ne subordonam existentului, suntem lipsiţi cu totul de orice rezistenta, devenim pe deplin neutri şi intuitivi şi, oricât ar părea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o parte esenţială şi inseparabila a ceea ce exista. Mai corect ar fi să spunem ca devenim conştienţi de faptul că suntem o parte a tot ceea ce exista. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trăi adevărul acestei stări, deoarece este evident ca la nivelul intelectului reuşim adesea să atingem forţa uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfârşitul capitolul al patrulea se menţiona ca procesul citirii psihice este în realitate un proces de dialog cu sine despre sine. Tot aşa şi procesele psihice sunt procese de subordonare fata de noi înşine.

Autorenuntarea, neutralitatea, nonrezistenţa, toate acestea ne ajuta să menţinem armonia Universului. Capacităţile noastre psihice se descoperă într-o asemenea măsură, încât formam noi înşine un tot cu aceasta armonie. Dar dacă vom crede în armonia Cosmosului, sau avem credinţa în acesta, atunci speram ca aceasta armonie să se manifeste într-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenţi şi ne situam în afara armoniei.

6.1. VINDECAREA PRIN CREDINŢĂ

Oricât ar părea de paradoxal, cu cât vindecătorul se îngrijeşte mai mult de rezultatele vindecării, cu atât el devine un vindecător mai înzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explica prin faptul că cele mai puternice procedee de vindecare se bazează pe starea de adevărata iubire. Acest sentiment este legal de a patra chakră.

Dacă iubim pe cineva pentru că ne asigura securitatea, ne oferă bani sau atenţie, înseamnă ca nu iubim pentru bucuria de a iubi. Înseamnă ca iubim de dragul posibilităţii de a primi ceva la rândul nostru. Intre doi oameni poate exista un acord care să-i satisfacă pe amândoi: „Eu îţi dau iubirea dacă tu îmi dai bani, sau atenţie, sau îmi oferi securitate etc”. De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decât dezamăgiri. Prea multe se cer în numele iubirii: bani, siguranţă, promisiuni, atenţie, condiţii şi, de foarte multe ori, iubirea este pierduta, deoarece nu s-a realizat în sine.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre vindecare. Când un medium vindeca pacienţii pentru că îi place să-i vindece, în faţa lui se deschid posibilităţi aproape nelimitate pentru a obţine cele mai bune rezultate. Când însă vindeca pentru că ar dori să devină un mare vindecător sau pentru ca nu doreşte boala sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea să se despartă, sau vrea să ajungă faimos, mintea se va rătăci printre felurite gânduri în timpul procesului de vindecare. Dorinţele sale îi consuma întreaga energie. Energia benefica va fi consumata nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorinţelor sale. Acest vindecător se va putea transforma într-un canal al energiei vindecătoare dacă va reuşi să renunţe la dorinţele sale.

Mulţi vindecători spun: „Prin mine acţionează Dumnezeu, eu nu ştiu ce fac”. Nu este obligatoriu să ştim ce facem. După cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligaţi să purificam aurele, să extragem

legăturile, să reprezentam trandafiri etc. Suntem obligaţi doar să facem ca vindecarea sa se împlinească. Când vindecătorul declara că se transforma în canalul prin care trece Dumnezeirea, el vorbeşte despre propriul sau Dumnezeu, indiferent de locul în care se afla acesta, în Ceruri, pe Pământ sau în sufletul său.

Credinţa care însoţeşte vindecătorul, este credinţa propriu-zisa, corespunzătoare purităţii celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic în schimb. Vindecăriie uimitoare realizate de mediumuri au loc în starea de autorenuntare.

Cel care vindeca prin credinţa nu trebuie să canalizeze energia spre boala sau sănătatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul să se simtă mai bine şi niciun mod de supravieţuire nu-i este blocat de faptul că cineva se simte mai bine sau mai puţin bine. În munca sa vindecătorul poate folosi energia armonica a Cosmosului în locul propriei sale energii, orientând-o spre refacerea energetica şi aducerea corpului în armonie cu Universul.

Aflându-se în stare neutra, cel care vindeca prin credinţa îi poate pune la dispoziţie pacientului său, spaţiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie să se împotrivească în faţa maladiilor oamenilor.

Când vindecătorul nu se împotriveşte bolii, nici bolnavul nu se împotriveşte acesteia, iar boala nu se va împotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindeca prin credinţa poate să aleagă: dacă el crede şi îşi doreşte acest lucru, căci alegerea lui porneşte din inima, boala va dispărea far niciun fel de luptă.

În calitate de vindecător, dorim să obţinem anumite rezultate, ne facem planuri. Dacă în timp ce ne ocupam de vindecare ne gândim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenţi aici în acest moment. Ne aflam în viitor cu cinci minute, cu o oră sau cu o viaţă, delectându-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecător.

Vindecarea prin credinţa este considerată un proces

indirect, care îmbina prefigurarea anumitor imagini, descântece şi incantaţii şi nu lovituri cu pumnul în piept într-o rugăciune rituala către Dumnezeu, care aminteşte de închinările păgâne în faţa zeilor. Aceasta prezentare va părea, desigur, destul de neatrăgătoare multora dintre noi. În realitate însă, procesul de vindecare şi de refacere a forţelor prin credinţa este acelaşi proces prin care este purificată aura. În acest proces de renaştere, vindecarea este ajutata de numeroase intenţii foarte puternice, nu numai de intenţiile singulare ale vindecătorului, Când exista credinţa de acest fel, mintea nu trebuie să facă fata nici unei probleme – totul se realizează prin pura voinţa.

Procesul aşezării mâinilor vindecătorului pe trupul pacientului şi de obţinere a vindecării pe această cale este acelaşi cu procesul de vindecare prezentat în această carte, doar ca în acest caz este vorba şi de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecătorii care folosesc acest procedeu, ca şi chirurgii psihici’s considera ca „atingerea nemijlocita a pacientului” ajuta la concentrarea atenţiei şi energiei pe o parte mai mare a corpului.

Vom constata că atingerea pacientului îl face adesea pe acesta să fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. Într-un anume sens, atingerea ajuta în transformarea corpului pacientului într-un „corp real”, Dar, în majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu să se recurgă la contactul fizic. Desigur, în condiţiile cele mai favorabile, trebuie să evităm să atingem cu mâinile anumite persoane sau o anumită parte bolnava din corpul pacientului pe care urmează să-l vindecam. Trebuie să procedăm în funcţie de situaţia concretă şi să nu facem nimic care să anuleze rezultatele obţinute, cum ar fi vindecarea psihică încununată de succes.

6.2. CREAREA ŞI DISTRUGEREA

Precum succesul neaga înfrângerea, starea de sănătate va nega boala. Neidentificând esenţa generală în

care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne încurcam în reprezentările create de noi şi ne trezim uneori rătăcind la hotarul ce separa binele de rău.

Exerciţiul următor este destinat să ofere o imagine asupra posibilităţilor de creaţie şi distrugere.

1. Intram în transă.

2. Cream o boală, Aceasta poate fi ceva neînsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasa, Ne iasam în voie imaginaţia, ne amuzam, căci este un joc.

3. Desfiinţăin boala creată.

4. Creăm o alta boala" şi apoi o desfiinţam.

5. Cream o a treia boala".

6. Lăsând nedistrusă aceasta boala, mai creern încă două.

7. Desfiinţăm toate aceste boli pe care le-am creat.

8. Creăm alte trei boli.

9. Mai cream de două ori mai multe boli decât anterior.

10. Acum desfiinţam toate bolile pe care le-am creat anterior.

11. Mai desfiinţam încă trei boli din cele create mai demult.

12. Cream o boală de tip nou.

13. Creăm o sută de boli noi.

14. Cream atâtea boli noi, câţi microbi exista în Univers.

15. Desfiinţăm de două ori mai multe boli decât numărul microbilor din Univers.

16. Cream şi desfiinţam cate boli vrem.

17. Distrugem toate imaginile create anterior şi ieşim din transă.

Suntem autorii trăirilor. **Noi ne creăm sănătatea şi tot noi ne creăm bolile, la fel cum cream propriile succese şi insuccese.**

Puteţi face un test punând câteva boabe de fasole, lucerna, ovăz, grau sau porumb, bine alese, separat unele de altele, în trei cutii diferite, pe burete umezit sau în pământ. Aşezaţi cutiile la minimum doi trei metri una de cealaltă. Pe prima cutie nu acţionaţi cu niciun gând, pe a doua cutie acţionaţi pentru distrugerea lor (mental creaţi o forma distructiva: ardere, fierbere, sfărâmare), pe a treia cutie acţionaţi pentru creşterea germenilor (creaţi gânduri de iubire, forţa solara). Nu acţionaţi mai mult de zece minute asupra acestor seminţe, pentru că pot fi distruse prin forţa gândului. Peste şase ore verificaţi-le. Remarcaţi ce aţi reuşit!

6.3. REALITATEA

Atunci când avem o viaţă fericită şi reuşim să ne creăm sănătatea pe care am dorit-o, avem convingerea că ne lipseşte ceva. Nu avem suficient succes, sănătate, nu avem destui bani, iubire sau... altceva. Mulţi oameni nu credea merita ceea ce îşi doresc, incluzând şi o sănătate perfecta, limitându-şi succesul, sănătatea, dezvoltarea. **Oamenii îşi creează singuri obstacole pe care cu greu le depăşesc.**

Dacă în viaţa ne lipseşte ceva, aceasta se intiimpla pentru ca noi credem că acest „ceva” este prea puţin ca să ne satisfacă. Ca urmare, ne plângem de cât de puţin avem, iar rezultatul este ca, o dată ce credem în aceste lipsuri, le menţinemin viaţa noastră.

Să luăm spre exemplu iubirea. Dacă în viaţa noastră este puţina iubire şi ne temem pentru ea, ne e frica sa nu ne părăsească, devenim închistaţi, excesiv de prudenţi şi de supuşi – sufleteşte, dacă nu fizic. Dar dacă în viaţa noastră este puţina iubire şi renunţăm la ea, vom simţi un gol, dându-ne seama cât de mult am avut şi nu am apreciat.

Iar dacă vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multă, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficienta, considerând că ne dorim sau meritam

mai mulla iubire decât avem. Dacă în această situaţie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie să o trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi în schimb va reprezenta o necesitate şi mai mare. Biblia nu ne înşală, sfătuindu-ne: „Da' pe apa pâinea ta şi ţi se va întoarce întreit". Dar trebuie să renunţăm la ce ne aparţine, altfel fapta noastră va fi perceputa altfel. Iar aceasta alta fapta – adică ceea ce facem în realitate – se întoarce la noi.

Armonia cosmica nu poate fi minţita, şi îi putem spune numai adevărul. Când nu spunem adevărul, când înfăptuim altceva decât spunem, ne înşelăm singuri. Când vom vedea ce ni s-a înapoiat, ce anume s-a întors la noi, vom înţelege că ne-am tras pe sfoara pe noi înşine. În Sfânta Scriptura se spune: „Ce semeni, aceea culegi". Vom culege ceea ce am semănat şi nu ceea ce credem sau ni se pare că am semănat. Exerciţiul următor, care se compune din două părţi, poate părea complicat. Înainte de a trece la efectuarea lui trebuie să-l citim de două ori, pentru a ne convinge că i-am înţeles just indicaţiile.

1. Intram în transă.

2. Creăm mental un oarecare neajuns, adică ne construim mental o situaţie în care ducem lipsa de ceva real.

3. Mai adăugam încă un neajuns. Cream atât de multe neajunsuri, încât să acopere întreg Universul, făcându-l invizibil.

4. Când tot ce lipseşte va fi excesiv de mult, ne punem întrebarea dacă aceste neajunsuri sunt suficiente. Dacă tot nu sunt destule, le dublam numărul, îl dublam din nou, iar şi iar, de atâtea ori cât este necesar până obţinem răspunsul că este suficient.

Când obţinem suficient de multe neajunsuri şi lipsuri, lăsăm acest Univers şi creăm altul nou, în care nu vor fi deloc neajunsuri.

În acest nou Univers, cream un oarecare excedent,

adică realizam o situaţie în care toate sunt în cantităţi suficiente. Ne punem întrebarea dacă este destul. Dacă nu, mai cream în plus, până când în al doilea Univers al nostru va fi un adevărat belşug.

7.Pe ecranul nostru mental plasarn cele două Universuri, lăsând un spaţiu liber în jurul lor şi între ele.

Umplem spaţiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel încât spaţiul să fie plin în totalitate.

Poate ca acum în primul Univers lipseşte o cantitate oarecare de neajunsuri? Dacă este aşa, le cream să umplem spaţiul liber.

10. Umplem spaţiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spaţiul în întregime.

11. Poate ca acum în al doilea Univers lipseşte o cantitate oarecare de excedent? Dacă da, îl cream şi umplem spaţiul liber.

12. Repetam etapele 8 – 11, până când aflam cine este cel care creează lipsurile şi excedentul din Universul nostru.

13. Estompam toate imaginile, le facem să dispară şi ieşimdin transa.

Deschidem ochii şi examinam încăperea. Ne pare oare acum diferita fata de cum arata înainte de începerea exerciţiului?

Distrugerea Universurilor create mental se face prin plăsmuirea imaginii Universului ca o minge imensa care explodează la gândul nostru, nemairamanand din ea decât o lumina galbena, deosebit de strălucitoare.

1. Intram în tranzit.

2. Pe ecranul nostru mental ne cream propria imagine.

3. Ne întrebam dacă nu cumva ne trebuie ceva – iubire, bani, sănătate etc. Dacă răspunsul este „NU”, trecem la etapa a patra. Dacă răspunsul este „DA”, ne întrebăm ce anume ne lipseşte. Ne adresam Universului cu

excedent şi luam de acolo ceea ce avem nevoie. Privim imaginea şi umplem apoi spaţiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetam această operaţiune, până când vom avea o cantitate suficienta din ceea ce avem nevoie.

4. Când vom avea de toate, cream pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, căruia îi dam o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat nouă.

5. Ne punem întrebarea dacă acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Dacă este suficient, trecem la etapa a şasea. Dacă nu, ne adresam Universului cu excedent, de unde luam ceea ce avem nevoie, Apoi dam din nou o cantitate oarecare. Repetam aceasta etapa până când învăţam să dăm în aşa fel încât să ne rămână şi noua suficient.

6. Dacă în cursul acestui exerciţiu Universul nostru cu excedent şi-a subţiat resursele, îl umplem din nou.

7. Facem să dispară" toate imaginile şi ieşim din transă.

Cum ni se pare acum: dăruim, sporim ceea ce avem? Micşoram? Menţinem egal? Am dori să o facem în viitor? Dacă nu, reluam acest exerciţiu şi ne autosugestionam ca, de fiecare dată, atunci când dam, sporim, reducem sau menţinem ceea ce avem, realizam totul la nivelul dorinţelor noastre.

VISELE, VINDECAREA ÎN SOMN ŞI CLASELE ASTRALE

Cine ştie de unde vin visele unde se duc şi cărui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat ca visele îi dezvaiuie omului Voinţa Divinităţii. În mitologia norvegiana, se considera ca prin vise morţii intra în contact cu cei vii.

Clarvăzătorii, prorocii, poeţii şi psihanaliştii dau o importantă primordiala simbolurilor din vise. În ultimele două decenii s-au etectuat cercetări speciale în laboratoare adecvate, care au reuşit să evidenţieze o anumită legătura

între vise, percepţia extrasenzoriala şi previziune. Carlos Castaneda relatează ca vraciul indian don Juan l-a învăţat să-şi folosească visele pentru a căpăta mai multă ştiinţă.

Suntem creatorii Universului în care trăim. Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte visele, deoarece aici nu exista realitatea exterioara care să ne deruteze. Chiar dacă în visul nostru ne aflam în contact cu Dumnezeu sau cu o persoană decedată, totuşi peisajul, personajele, subiectul, relatarea şi simbolurile sunt o creaţie a imaginaţiei noastre, care reflecta imaginile mentale din creierul nostru.

Experienţa în domeniul viselor ne convinge ca acestea îndeplinesc o mulţime de funcţii, aflate în strânsă legătură cu existenta noastră. Deoarece existenta este conştientizarea legăturii dintre noi şi armonia cosmica, ea poate furniza informaţii, astfel încât mintea să poată percepe şi folosi aceste informaţii pentru continua ei dezvoltare psihică. În acelaşi fel, visele pot fi folosite în toate sferele activităţii psihice, inclusiv în vindecare.

Visele trebuie considerate, după opinia noastră, locul ideal pentru activitatea psihică. În starea de somn superficial pătrundem într-o alta realitate decât atunci când suntem în starea obişnuit de veche, numai ca înainte de pătrunderea în lumea viselor este necesar să efectuam o activitate pregătitoare suficient de serioasa, pentru a ne orienta mintea pe o anumită activitate (problema). Prima etapa a oricărei pregătiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente ştiin-tifice ca fiecare om are vise noaptea, în timpul unor stări deosebite ale somnului. Nu trebuie să aşteptăm o noapte în care să avem vise. Problema nu este dacă avem vise sau nu, ci dacă ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca să ne amintim visul este să ne trezim când visam. Trebuie să fim convinşi că putem realiza acest lucru. Seara vom pune lângă pat o foaie de hârtie şi un creion. La culcare, intram într-o transă uşoară,

ca şi cum ne-am pregăti pentru citire sau pentru vindecare.

Dacă vrem, ne putem cufunda în transa, în poziţia culcat.

După ce am intrat în transa, ne întrebam clar ce am dori şi aflam prin vis. Apoi ne cufundam în somn.

Unele persoane constată că se pot trezi în timpul visului sau că pot trece la alte tipuri de activităţi în timpul somnului.

De exemplu, în timpul somnului putem studia discipline psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca întâlniri în timpul cărora fiinţa noastră (sufletul) studiază metodele de creare sau evoluţie psihică a altor fiinţe cu experienţa în domeniu.

Timpul petrecut într-o clasă astrală aminteşte într-o măsură activitatea desfăşurată cu un spirit mentor.

Putem pătrunde într-o clasă astrală cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufunda în ea. Dacă începem să ne amintim visele în care suntem prezenţi la o lecţie a unui dascăl în domeniul psihicului, dacă ne amintim alte vise în care prieteni sau persoane necunoscute ne învaţă cum să realizăm vindecarea, cum să ne concentram etc., înseamnă că am ajuns într-o clasă astrală. Vom citi periodic carneţelul de însemnări în care ne notam visele, pentru a avea o imagine a direcţiei pe care o iau aceste lecţii ale noastre.

Dacă dorim, putem frecventa în mod conştient o clasa astrală, operaţie care aminteşte foarte mult de exerciţiile prezentate în această carte. În cursul acestor exerciţii putem descoperi că vederea obişnuită, fizica, ne oferă mult mai puţin decât imaginaţia.

Înainte de a intra într-o clasă astrală, ne vom hotărî ce anume vrem să studiem. După ce ne-am culcat, intram în transa şi ne întrebam cine conduce clasa respectiva. Vom lua în considerare primul nume sau chip care ne va

veni în minte. Dacă apare ceva de neînţeles, de exemplu dacă Benjamin Franklin tine un curs despre corpul energetic sau bunica ne preda un curs despre funcţiile creaţiei artistice, putem considera ca totul este în online. O fiinţă oarecare din sfera imateriala, care este un dascăl remarcabil, ni se poate arata astfel şi poate deveni mentorul nostru. Trebuie să ne memoram visele şi să urmărim cu atenţie ceea ce învăţăm. Desigur, putem lucra şi individual. După ce intram în transa, ne împământam şi stabilim subiectul care ne interesează când vom adormi, spunându-ne în gând: „Vreau să aflu ce pot obţine din…”, sau „Vreau să aflu ce înseamnă…”, sau „Vreau să-mi stopez teama fata de”, sau „Vreau să ştiu ce trebuie să fac pentru a-l vindeca de…” Dacă nu o şi obţinem răspunsuri satisfăcătoare, sau indicaţii, pe durata câtorva nopţi, trebuie să reformulam întrebarea mai clar sau să încercăm să înţelegem de ce nu am primit răspunsul.

Procesul de vindecare astrală este o îmbinare între vis şi vindecarea de la distanţă. Să nu uităm ca oamenii au dreptul să-şi aibă propriile boli şi procedam incorect din punct de vedere psihic dacă zburam în timpul nopţii în plan astral în jurul unei persoane, cufundându-ne degetele vindecătoare în zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia.

Ca în cazul vindecării celor absenţi, este de dorit, pe cât posibil, să obţinem permisiunea celui pe care am dori să-l vindecam. Dacă am primit aceasta permisiune, îl putem aborda.

1. După ce ne-am culcat, intram în transa şi ne împământam.

2. Ne purificam mintea şi cream imaginea mentală a omului pe care îl vom vindeca. Ca şi în cazul vindecării la distanta, dacă nu ştim cum arata persoana, cream o siluetă sau o imagine generală.

3. Ne împământam pacientul imaginar şi umplem reprezentarea corpului şi aurei sale cu energie portocalie.

4. Dacă vom lucra asupra unei anumite zone, concentram în aceasta, o lumina portocalie foarte puternică.

Spunem omului din imagine că ne-am întâlnit pentru puţin timp, pentru a-i aduce vindecarea.

5. Adormim. Noapte bună. Ne notam toate visele pe care le vom avea în aceasta noapte şi vom vedea dacă au vreo legătură cu vindecarea, Când vom mai vorbi cu aceasta persoana, putem afla dacă nu cumva a avut nişte vise neobişnuite sau senzaţii ciudate în starea de veghe, atunci când am îndeplinit procedura de vindecare.

În încheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cântec de leagăn. Ne imaginam ca trupul nostru este o barcă, în care plutim pe fluviul vieţii, şi ne închipuim ce s-ar putea întâmpla în goana noastră după succes, faima, putere şi poziţie în această lume.

CAPITOLUL VII
RETROSPECŢIA

Retrospecţia reprezintă posibilitatea de a vedea vieţile anterioare, fiind unul dintre cele mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitalea de a vedea vieţile anterioare pare la prima vedere ceva mistic şi tainic, dar orice om poate vedea vieţile trecute, în stare de transa sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

După cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializează în noi corpuri. Fiecare corp în care intra acest suflet, sau fiecare noua viaţă pe care o primeşte el, constituie un pas înainte pe drumul creşterii şi dezvoltării. Aceasta nu înseamnă ca în fiecare noua viaţa omul devine din ce în ce mai sfânt. Entitatea respective poate să aleagă viaţa unui om foarte vicios, pentru ca etapa următoare a devenirii sale să fie tocmai studierea viciului. Se obişnuieşte să se vorbească despre vieţi succesive. Aceasta este concepţia noastră, ca şi a numeroşilor mistici, anume

ca anul 2000 e.n. şi anul 2000 î.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate vieţile omeneşti pot fi considerate vieţi ce se desfăşoară în acelaşi timp.

Alegerea unui trup de către suflet este dictata de karma, care reprezintă un lanţ complet de acorduri şi relaţii reciproce cu celelalte suflete. Aceste relaţii pot cuprinde întreaga gama, de la cele pozitive pana la cele negative. Când ne moare o mătuşă foarte bogata, lăsându-ne o avere, poate să însemne ca într-o alta viaţă i-am făcut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne mulţumi. Sau, dacă un criminal ucide nişte oameni aparent nevinovaţi, se poate ca într-o viaţă anterioarii să fi fost tratat cu multă cruzime de către aceştia. Oamenii iau însă decizii în raport cu trăirile prezente. Nu putem închide ochii în faţa faptelor unui criminal doar pentru că a fost profund nefericit în viaţa lui anterioara.

Dintre toate tipurile de şarlatanie psihică, citirea vieţilor anterioare oferă cele mai largi perspective. Orice prezicător ştie că va cuceri inimile clienţilor sau ale prietenilor dacă le va spune ca în vieţile anterioare au fost prinţese egiptene, conducători ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajuta în încercarea de a face impresie şi de a subjuga oamenii este relatarea ca, într-o viaţă anterioară, au fost nişte fiinţe rele sau periculoase, ca urmare nu poarta răspunderea propriilor lor fapte din viaţa actuală. Am văzut mulţi oameni care nu au putut să nu se declare mulţumiţi când au descoperit ca într-o alta viaţă au fost conducători de oşti ori s-au ocupat cu magia neagră. Alţii sunt fericiţi dacă afla ca într-o alta viaţă au fost jefuiţi, oprimaţi, arşi pe rug ca vrăjitoare sau vrăjitori, că au fost supuşi la cazne. Viaţă trecută serveşte drept baza sigura pentru convingerea lor ca viaţa va fi totdeauna nedreapta cu ei – aşa a fost mereu şi aşa va fi şi de acum încolo.

Dorinţa de a stăpâni momentul prezent îl determina pe om să acţioneze conform karmei sale. Când citim vieţile

trecute, consideram ca un om tinde să-şi pună în ordine toate problemele în permanenta, şi atunci modelul sau karmic şi vieţile anterioare pot fi interesante şi instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om să i se povestească despre viaţa anterioară care a fost deosebit de fericita pentru el. Amintirile din respectiva viaţa se acumulează în memoria entităţii respective, iar povestirile despre aceasta pot trezi amintiri în conştiinţa sa. Preţioasele amintiri despre fericirea trecută pot aduce alinare omului în momente de restrişte, îi pot aminti de capacitatea înnăscută a întregii sale fiinţe de a fi fericita. Aceasta îl poate ajuta să înţeleagă ca, într-un interval de timp atât de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atât de acute.

Uneori oamenii repeta aceleaşi modele karmice, manifestând foarte puţin progres şi hotărâre. În acest caz, citirea vieţii anterioare îi poate arata omului respectiv lipsa de orizont a interpretării, a aceluiaşi personaj nereuşit.

Înainte de a-i citi cuiva viaţa anterioară, ne vom întreba dacă va putea să folosească informaţiile pe care i le vom comunica. Este neraţional să transferam un om în trecutul îndepărtat, dacă aceasta nu îl va ajuta în rezolvarea problemelor curente.

Persoanele cărora le sunt povestite vieţile anterioare sunt curioase: „Mi-am cunoscut într-o viaţă anterioară sotia (soţul, fratele, mama, tatăl, fiica, iubitul)?” Aproape totdeauna răspunsul este „DA”. Legăturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiaţi şi rudele sunt totdeauna vechii noştri prieteni. „S-ar putea întâmpla ca soţul decedat de curând să se fi întrupat în copilul meu nou-născut?” Răspunsul este de obicei „NU”. Majoritatea sufletelor nu se întrupează aşa repede. Ele au nevoie de o perioadă de linişte între ciclurile karmice.

Contrar părerii foarte răspândite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-două vieţi, cio mulţime. De

aceea, dacă avem de gând să-i citim cuiva vieţile sale anterioare, ne vor fi necesare câteva zile.

Influenta vieţilor noastre anterioare asupra vieţii actuale se schimba în permanenta. Învăţămintele unei vieţi anterioare pe care am trăit-o ca pirat ne pot fi astăzi inutile, dar anii de studiu într-o şcoală din Grecia antică pot asigura subconştientului nostru informaţii preţioase. Tot ce am învăţat în timpul vieţilor anterioare se acumulează în noi.

Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfăşoară în afara conştiinţei, dar imagini sau amintiri pot apărea în aura, atunci când trebuie să ne amintim lecţiile vieţilor anterioare.

Un clarvăzător care studiază aura pentru a obţine informaţii despre viaţa anterioară poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut cândva, poate vedea oamenii în veşmintele epocilor trecute şi poate auzi chiar discuţii care au avut loc cu multe secole în urmă. El poate vedea în aura simboluri care reprezintă diferitele vieţi ale individului: o floare de lotus este asociata cu viaţa unui budist sau cu o viaţă care are legătură cu unele forme de meditaţie; crucea este asociata cu viaţa unui creştin etc.

Cine este interesat de filosofia orientala, poate să extragă din memorie, fără să fie conştient de aceasta, lecţiile învăţate în timpul uneia dintre vieţile sale anterioare pe care a petrecut-o în Orient. De aceea nu este de mirare ca în aura acestui om vor apărea imagini din aceasta parte a lumii. Când va termina ciclul sau de lecţii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat şi vor dispărea din aura lui, iar în locul lor vor începe să apară alte imagini. Aura unui individ poate să cuprindă scene din una sau mai multe vieţi anterioare, simultan, şi, în plus, imagini care reprezintă probleme nerezolvate din viaţa actuală.

Citirea vieţilor anterioare aminteşte foarte mult de citirea aurei şi a chakrelor. Trebuie doar să ne relaxam,

permiţând impresiilor să ne umple pana la refuz, indiferent dacă sunt gândite sau spontane. Trebuie să ne urmam intuiţia. Practica citirii psihice ne va spune când trebuie să-i povestim persoanei în cauza şi când nu despre viaţa sa anterioara. Un exerciţiu de tipul „DA/NU” ne va ajuta să luăm hotărârea justa. Atunci când dorim să citim o viaţă trecută, vom folosi următorul exerciţiu, fie cu o persoană căreia i-am mai citit, fie cu o alta, pe care o consideram potrivita. Putem folosi exerciţiul acesta şi pentru citirea propriei noastre vieţi anterioare:

1. Ne relaxam.

2. Ne eliberam mintea şi ne concentram asupra intrebarii: „Care sunt vieţile anterioare care apar în prezent în aura pacientului?”

3. Acum privim aura pacientului. Lăsam acces liber oricăror impresii sau imagini. Ne întrebam apoi despre momentul şi poziţia geografica de unde provin scenele văzute.

4. Ne întrebam dacă aceste imagini venite din trecut au o însemnătate în viaţa actuală a pacientului. Urmărim dacă printre chipurile vieţilor trecute apare vreo persoana din anturajul actual al pacientului şi, dacă da, în ce context?

5. Facem să dispară aceste imagini, lesim din transă.

PREZICERILE, PRESIMŢIRILE ŞI VIEŢILE VIITOARE

Putem arunca o privire în viitor? Putem să ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalţi? Oamenii pun adesea aceste întrebări. Când începem să ne trezim percepţia psihică, dorim desigur să aflăm dacă este posibil să activam aceste capacităţi ascunse în noi. Dacă prietenii vor afla că ne folosim capacităţile psihice, vor spera, desigur, că putem arunca o privire în viitorul lor, atât de elastic şi de schimbător. Viitorul nu poate fi legal de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau măsurat, după cum nu poate fi considerat dat şi inevitabil. Viitorul poate fi

totdeauna schimbat. În fiecare moment al vieţii noastre ne cream propriul viitor, de la cele mai mărunte probleme pana la cele mai serioase.

Când cel care citeşte psihicul priveşte în viitorul cuiva, el observa ceea ce prevedem în momentul respectiv. Dacă ceea ce ni s-a prezis nu se îndeplineşte, nu este foarte concludent, deoarece am fi putut să ne schimbam planurile, chiar fără să ne dăm seama. Dacă cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat după un sistem propriu, care poate să difere de cel al individului respectiv.

Când aruncam o privire în propriul nostru viitor, o vom face în starea de meditaţie sau în faza de trecere de la starea de veghe la somn, căci atunci putem vedea multitudinea de posibilităţi pe care vom şti să le folosim. Nu putem spune dacă este indicat sau nu să ne dezvoltăm capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi înşine sau pentru ceilalţi. Pentru unii aceasta este o binecuvântare, pentru alţii, un blestem. Desigur, nu trebuie să permitem ca această capacitate psihică, ca orice altceva, să pună stăpânire pe noi.

Unele persoane cu darul previziunii tind să vadă numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, deşi pot avea impresia că nu sunt apţi să-şi controleze capacităţile proprii. Oamenii îi întreabă pe clarvăzători: „Îmi puteţi spune când va muri cutare persoana”? De cele mai multe ori, aceştia aleg în mod conştient varianta necunoaşterii atunci când este vorba de moartea cuiva. Răspunsul la această întrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se străduiesc să nu-l cunoască.

Exista o linie foarte precisa care desparte conducerea şi amestecul altora în viaţă şi planurile cuiva. Când un prezicător trebuie să-i spună cuiva viitorul, el trebuie să fie extrem de prudent. Poate să facă preziceri

foarte reuşite, preziceri care nu se vor îndeplini niciodată sau să renunţe. Dacă intuiţia îi spune ca prezicerea îl va ajuta pe cel în cauza să vadă nazuintete şi viitorul posibil şi dacă va putea înţelege toate acestea, prezicătorul se poate încumeta sa se pronunţe asupra viitorului. De foarte multe ori oamenii sunt programaţi în totalitate. Dacă le spunem: „Veţi deveni medic, jurist etc.”, ei sunt întru totul de acord şi procedează întocmai. Este un mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu să spui: „Psihanalistul m-a sfătuit să procedez aşa”.

Dacă simţim ca astfel putem ajuta oamenii şi ne place să aruncăm o privire în viitor, nu trebuie să uităm să-i prevenim ca decizia finala le aparţine.

Pe lângă numeroasele vieţi trecute, avem fiecare o mulţime de vieţi viitoare. Ele pot fi văzute în aura. Dar este necesar să ţinem seama de un avertisment foarte serios: studiul vieţilor viitoare poate duce la îmbolnăviri psihice foarte grave, la dereglări serioase ale psihicului.

CUM SĂ NE CITIM VIITORUL

Două exerciţii ne vor ajuta să ne citim viitorul. Ele pot fi folosite şi în citirea viitorului unei alte persoane.

1. Ne relaxam.

2. Pe ecranul nostru mental desenam trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „şase luni”, altul –, un an”, iar al treilca –, cinci ani”.

3. Ne gândim la trei evenimente care am dori să aibă loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpărarea unui automobil nou sau a unei case, pana la renunţarea la fumat, pierderea kilogramelor în plus, stabilirea unor relaţii amicale cu şeful etc.

4. Ne convingem ca aceste trei dorinţe trebuie să-şi afle locul în cercuri diferite, Nu le plasam în aceste cercuri, dar observam cum pătrund în ele. Într-un cere este posibil să intre mai mult de o singură dorinţă. Observam ce dorinţa intra într-un anumit cere şi ce anume

simţim. Dacă dorim să schimbăm locul acestor dorinţe dintr-un cerc în altul, o putem face. Dacă un eveniment rămâne în afara acestor cercuri, trebuie să ne punem întrebarea ce data trebuie să apară în dreptul acestuia. Aceasta data trebuie să ne indice câţi ani trebuie să treacă până când renunţăm la această dorinţă.

5. Facem să dispară cercurile şi ieşim din transă.

Citirea viitorului pe un trandafir creat mental:

1. Ne relaxam.

2. Cream mental un trandafir. Îi admiram culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.

3. În stânga primei flori cream încă un trandafir. Acesta este destinat pentru următoarele şase luni începând din prezent. Dacă ceva nu ne place, de pilda culoarea, forma sau mărimea, schimbam trandafirul. Facem să dispară ambii trandafiri.

4. În partea dreaptă a ecranului nostru cream o a treia floare. Este destinata celor şase luni care au trecut pana în momentul de faţă. Studiem cu atenţie diferenţele între prima şi a treia roza… Facem să dispară toate florile.

5. Cream încă un trandafir. Acesta este destinat pentru anul următor. Cream încă o floare, pentru următorii ani. Cream câţi trandafiri dorim pentru următorii ani. Ei trebuie să fie frumoşi, să ne încânte. Facem să dispară toate florile şi ieşim din transă.

7.3. MENTORII SPIRITUALI

La începutul cărţii s-a vorbit despre vindecarea cu ajutorul mentorilor spiritual, fără înveliş corporal, la care recurg numeroşi vindectori. Este de dorit să nu solicitam ajutorul acestor mentori dacă nu suntem asistaţi de un specialist în domeniu. Exista însă un alt tip de mentori, la ajutorul cărora putem recurge fără restricţii şi fără teama. Fiecare om are cel puţin un mentor spiritual care se găseşte în permanenta la limita exterioară a aurei sale. Fiinţele neîntrupate au în planul astral o multitudine de

obligaţii şi misiuni pe care trebuie să le îndeplinească. Una sau mai multe entităţi de acest fel pot să apară din când în când în calitate de sfătuitor spiritual. Putem fi foarte uimiţi când aflam că ne găsim în permanent alături de acest sfătuitor, pentru ca majoritatea oamenilor nu vin niciodată, conştient, în contact cu aceste spirite. Comunicarea are loc în plan astral, atunci când dormim. Uneori oamenii discuta cu ei însăşi, îşi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considers că vorbim cu vocea noastră interioara – vocea acestei fiinţe superioare – şi nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi şi mentorul nostru de la care primim informaţii despre viitor. Auzim adesea oameni spunând că au un „înger păzitor" sau pe cineva care îi observa. Aceşti oameni simt prezenta mentorilor lor.

Când am luat hotărârea sa ne întrupam şi ne-am renăscut, acesta a fost un eveniment favorabil în plan psihic. Entităţile care ne-au fost prietene în planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni în alte vieţi asista la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat în salonul maternităţii, câteva spirite rămân alături de noi, pentru a se convinge că suntem sănătoşi, că ne descurcam în planul fizic. Aceste spirite sunt însoţitorii şi sfătuitorii noştri. Dacă în karma ne este scris să ne îmbolnăvim în frageda copilărie, mentorii nu se amesteca în planurile existenţei noastre. Aceasta se referă în egala măsură la tot restul vieţii. Pot apărea schimbări de destin dacă persoana, prin comportamentul bun în aceasta viaţă, capătă, prin credinţă, ştergerea karmei negative.

Pe măsură ce creştem, tot mai mulţi mentori pătrund în sfera noastră. Oamenii maturi au în medie cinci-şase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducătorul, iar ceilalţi răspund de câte un aspect concret. De exemplu, unul se poate ocupa de munca şi cariera noastră, altul de sănătate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relaţiile sexuale etc.

Pe măsură ce ne schimbam, unii mentori pleacă, alţii

vin. Dacă începem o nouă munca, o misiune importanta şi periculoasa, putem avea pentru aceasta perioada un mentor special. Unii mentori pot rămâne permanent cu noi, ajutându-ne în toate situaţiile.

Putem efectua câteva exerciţii pentru a stabili contactul cu mentorii noştri. Trebuie să ţinem minte ca opiniile mentorilor spirituali nu sunt întotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru ca ei nu au înveliş corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grija şi prudenta, ca şi sfaturile celor cu înveliş corporal. Mentorii se afla lângă noi ca să ne ajute, nu pentru a ne schimba viaţa.

Exista o mulţime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca şi cu diferiţi oameni. Mentorii pot fi văzuţi sub cele mai diverse înfăţişări şi în momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane şi cutându-i mentorii spirituali, se pot vedea în aura sfere multicolore. Alteori poate fi văzut un chip de om. Dacă mentorul prefera să aleagă o înfăţişare omeneasca, înseamnă că vrea să ne apăra sub înfăţişarea pe care a avut-o în una dintre cele mai reuşite vieţi ale sale, sau aşa cum poate fi contactat cel mai uşor.

1. Ne relaxam un minut, apoi împreunam palmele şi formam un circuit închis de energie.

2. Formulam în minte un apel către unul dintre mentorii noştri, rugându-l să ni se arate.

3. Desfacem palmele, luam o poziţie receptiva şi permi-tem impresiilor să vină spre noi. Putem vedea un chip omenesc, diverse modele sau culori. Putem să nu vedem nimic, dar putem să aflăm cum arata mentorul, să auzim o voce care-l descrie etc.

4. Întrebam care este numele mentorului. Putem să auzim acest nume, să-l vedem scris pe ecranul nostru mental sau să-l aflam, pur şi simplu.

5. Întrebam mentorul care-i este misiunea pe lângă noi sau sfera concreta de care se ocupa.

6. Îi mulţumim mentorului, ne luam rămas bun şi ieşim din transă.

Putem repeta exerciţiul ori de câte ori dorim. Putem cere permisiunea sa ne vedem mentorul, spunând în gând: „Doresc să-mi văd mentorul care se ocupa de sănătatea mea”.

Exerciţiul de mai jos este destinat primirii de informaţii speciale şi de sfaturi de la mentori.

Ne relaxam, punem palmele împreună. Formulam întrebarea mental. Întrebările pot fi: „Voi putea primi un nou loc de muncă?”, „Cum să fac mai interesante întâlnirile cu prietenii mei?”, „Este cu adevărat utila această carte?” Ne eliberam mintea şi ne concentram întreaga atenţie asupra întrebării.

Desfacem mâinile, le punem pe genunchi cu palmele în sus şi primim răspunsul. Îl putem auzi, îl putem citi pe ecranul mental.

Mulţumim mentorilor, ne luam rămas bun şi ieşim din transă.

În timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerându-le ajutorul, solicitându-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc să-i transmită ceva pacientului şi îi cer vindecătorului să o facă. În general, sfaturile lor sunt bune.

Pentru a intra în contact cu mentorii altor persoane, procedam la fel ca în cazul mentorilor proprii.

PROCESUL DE VINDECARE ÎN AFARA CORPULUI

Procesul de vindecare în afara corpului se aseamănă foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecătorul îşi îndreaptă atenţia spre imaginea pe persoanei absente. La vindecarea în afara corpului, corpul astral al vindecătorului îi părăseşte cu adevărat corpul fizic şi intra în aura pacientului. Unii vindecători prefera să lucreze în afara corpului alţii, să efectueze vindecarea pacientului

absent. O persoana-medium este capabila să-şi supravegheze perechea aflata la munca şi copiii rămaşi acasă.

Trebuie să simţim în mod real ce înseamnă „Să fim în propriul nostru corp”, înainte de a ieşi din el. Dacă nu vom fi destul de grijulii, putem să ne lăsăm uşor energia proprie în aura altuia.

1. Ne relaxam. Verificam cât de bine suntem împământaţi. Apoi urmărim indicaţiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.

2. Ne aflam în colţul camerei. Apoi revenim în centrul propriului cap. Repetam acest procedeu de trei ori.

3. Revenim din nou în colţul camerei. Apoi trecem într-o alta camera a locuinţei noastre. Urmărim dacă ne simţim diferit fata de situaţiile anterioare.

4. De aici mergem pe acoperişul casei noastre.

5. Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.

6. Acum suntem în aura pacientului nostru. Cum ne simţim? Putem vedea culorile aurei? Ne impamanram pacientul. Apoi îi purificam aura şi atragem energia cosmica, după care-i scăldam cu ea aura.

7. Pătrundem în prima chakră a pacientului. O purificam.

8. Rand pe rând, curăţam toate chakrele pacientului.

9. Dacă una dintre zonele corpului pacientului are o maladie, pătrundem acolo, ne imaginam energia de culoare portocalie şi-i scăldam zona cu ea.

10. Revenim în centrul capului nostru.

11 În aura noastră plasăm un magnet şi atragem cu el energia rămasă în aura pacientului. Repetăm procedeul.

12. Ieşim din transă.

7.5. CUNOAŞTEREA CORPULUI NOSTRU DE CĂTRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

1. Ne aşezăm în poziţia de medium. Circulam prin corpul nostru lumina de culoare aurie.

2. Cream o roza (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atenţie: culoarea, aroma, petalele.

3. Cream încă o floare (tot un trandafir) în locul în care, de obicei, plasam soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.

4. Coboram a doua floare şi o aşezăm chiar în capul celei dintâi, apoi permitem celor două flori să se contopească.

5. Facem să dispară cele două flori şi ieşim din transă.

CAPITOLUL VIII
DESCHIDEREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI
8.1. TELEPATIA

Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determina o percepţie senzoriala excesiva sunt cauzate de efortul organismului gândirii”, iar comentariul lui SWAMI VIVEKANANDA la acest pasaj; „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gândului la vârful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe vârful limbii se vor simţi senzaţii extraordinare, iar în zona de mijloc a limbii se va simţi o senzaţie tactilă ca o atingere.

Dacă cel care efectuează concentrarea îşi va aduna senzaţiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobişnuite, dar dacă cineva a cărui minte nu este liniştită va dori să efectueze unele din aceste exerciţii, fără să aibă încredere în ele, îndoielile sale vor dispărea, atunci când, efectuând un timp exerciţiile, va simţi pe propria piele aceste efecte, dacă va dovedi stăpânire”. (Swami Vivekananda.

CLARMIROSUL

Exerciţiul care urmează constă în deschiderea capacităţilor de clarmiros. Se face dimineaţa înainte de a

vă scula din pat.

Timp de 15 – 20 de minute concentraţi-vă gândul la vârful nasului, stând culcat cu faţa în sus într-o poziţie relaxată. Nu vă gândiţi la nimic. Rădăcina limbii se ţine lipită de cerul gurii, în gând se zice mantra „OM”, ca un dangăt de depot auzit de departe. Rezultatul nu se va lăsa mult aşteptat. La început veţi simţi furnicături în vârful nasului, uneori dureroase. Nu toţi veţi simţi acelaşi lucru. Va apărea ca din senin mirosul unui parfum uşor, care va dispărea în următoarea fracţiune de seconda. Puteţi avea aceste senzaţii şi în cursul zilei.

Reluând exerciţiul, mirosul o să apară mai puternic. O să aveţi senzaţia că cineva v-a parfumat întreg dormitorul, după care va dispărea din nou.

Antrenaţi-vă cu asiduitate, iar timpul pentru aparita parfumului inexistent se va scurta la următoarea concentrare. Veţi ajunge să-l simţiţi chiar după câteva secunde de la începerea exerciţiului.

Atunci când acest miros va apărea după scurt timp încercaţi să-l faceţi să apară şi când mergeţi pe strada sau vă aflaţi în locuri mai puţin plăcut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gândului, cu respiraţia abia perceptibila şi cu gura închisă, gândindu-vă la vârful nasului şi pronunţând în gând fraza fermecata”: „Doresc să-mi apară acel miros pe care-l cunosc în timpul exerciţiilor mele”. Încercaţi sii nu respiraţi, acest miros va apărea spontan, chiar dacă nu faceţi efortul de a inspira „ceva care nu exista”.

Făcând aceste exerciţii cu ucenicii mei, aceştia au obţinut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. Înainte de a efectua exerciţiile pentru clarmiros trebuie să purificam centrii energetic prin diferite tehnici.

El poate fi declanşat şi fără ca omul să facii vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentală a unui specialist în parapsihologie care deţine clarviziunea, detectează punctul-senzor al clarmirosului legal de glanda

pineala, declanşându-l prin energia proprie.

Dar acest fenomen deschis forţat, ca şi clarviziunea deschisa prin aceeaşi metoda, nu este de lungă durată. Aproximativ la două-trei luni se încheie, dacă persoanci nu-i sta scris să le aibă deschise sau nu stăruie în cunoaştere. Nu sfătuiesc pe nimeni să şi-l deschidă forţat. Dacă nu vă este dat să-l aveţi deschis, nu se va deschide. Alteori destinu] ne pline în faţa diferite greutăţi şi în timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasa, sau care poate avea capacitatea de gândire psihică, are în minte o arma de distrugere. Am văzut şi asistat la convorbiri de acest gen ale unor persoane care încercau în grup să se concentreze printr-un clarvăzător care le spunea ce se întâmpla cu corpul energetic al persoanei căreia i se transmiteau fel de fel de senzaţii unite, de care sărmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, închizându-i pentru moment viziunile clarvăzătorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus că nu mai vede decât negru iar „marii distrugători” s-au bucurat ca şi-au distrus ţinta. Am avut grija sa reorientez toate imaginile create de ei într-un copac uscat de pe marginea drumului şi să fac repede o protecţie persoanei atacate. Le-am spus că nu este bine ce fac, ca încalca etica şi ca ceea ce fac ei de fapt se numeşte „magie neagră”.

Ucenicii mei au învăţat foarte conştiincios exerciţiul de clarmiros, astfel încât eraucei mai fericiţi când, venind la o nouă lecţie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte mulţi persista mirosul de santal sau unui asemănător mirului. Apoi, după zece zile de concentrare, spre marea lor mirare, toţi simţeau aceeaşi mireasma.

O să simţiţi miresme altfel decât acelea la care v-aţi gândit. Atunci când veţi dori să vă bucuraţi de un anumit miros, o să apară. Încercaţi să-l chemaţi cu gândul, dar nu uitaţi cât de important este vârful nasului. Concentraţi-vă să vă apăra mirosul de trandafir, care este mai puternic şi

se împrăştie în toată casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar după ce veţi uita de el va dispărea.

Veţi fi capabili să produceţi orice miros pe care-l doriţi. O să vi se pară o iluzie. Nu va speriaţi, antrenaţi-vă cu acelaşi curaj. Uneori o să vă apăra fără" niciun efort un miros la care nu vă gândiţi. Veţi fi probabil singuri acasă şi căutându-l nu îl veţi găsi. Dar să fiţi atenţi, în momentul în care vă gândiţi la ceva îndepărtat sau la o persoană anume, în acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoana sa se fi parfumat cu acel parfum, pe care îl simţiţi. Încercaţi să luaţi contact cu persoana, rugând-o să vă arate ce fel de parfum foloseşte. Pentru un control de la distanta, gândiţi-vă încă o dată la ea şi, dacă va vine acelaşi miros, fiţi siguri că este al ei.

Dacă gândul va fuge la cineva care se roagă acasă, sau în acel moment se afla la biserică, vă poate apărea mirosul de busuioc sau tămâie, de lumânări aprinse sau al candelei din biserica. Puteţi să-i daţi un telefon mai pe seara acestei persoane şi s-o întrebaţi dacă nu cumva a fost la biserică. Dacă nu se confirma, întrebaţi-l ce făcea la ora la care aţi perceput mirosul. Fiţi sigur că va spune că se ruga lui Dumnezeu.

Vă veţi dovedi ca nu aţi muncit în zadar şi că nu aveţi de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experienţele au dovedit ca distanta nu are nicio importantă. Veţi simţi de la intrarea în apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine închis. Veţi simţi ce se pregăteşte azi pentru cina, dacă veţi dori să ştiţi. Veţi putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care îl priviţi din strada, fără să vedeţi ce fel de flori sunt acelea.

Explicaţia acestui fenomen este simpla: prin concentrarea la vârful nasului, respiraţia se opreşte instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorinţa de a mirosi aerul, de parcă ne-am aştepta în fiecare moment să percepem un miros. Concentrarea gândului la vârful nasului are rolul de

trambulina necesară pentru a trezi dorinţa de a mirosi. Această dorinţă în permanenta creştere excita nervii olfactivi şi îi sensibilizează într-atât, încât se acordează într-o lungime de undă mai mica şi pot percepe astfel mirosuri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorită distantelor. Capacitatea care se dezvolta prin exerasarea de lungă durată nu se pierde şi hipersensibilitatea nervilor olfactivi rămâne, atunci când fenomenul iniţial dispare.

CLARGUSTUL

După ce aţi obţinut rezultate în „clarmiros" treceţi la exerciţiile următoare, de concentrare asupra vârfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decât în primul caz având deja deschis un senzor de pe traseul tainic.

Exerciţiul se poate face şi stand pe un scaun, dar este mai eficace când îl faceţi în poziţie culcat.

Ochii se ţin închişi, gura la fel. Vârful limbii se ţine lipit de cerul gurii după dintii din faţă. În gând se zice mantra „OM", iar concentrarea se face la vârful limbii cu dorinţa de a simţi un oarecare gust (dulce, acru, sărat). Partea interesantă a exerciţiului va fi ca pe lângă o intensitate neobişnuită, aproape supranaturala, a senzaţiei gustative, veţi obţine senzaţia de saţietate, atât de puternica, incit multă vreme după aceea nu veţi avea pofta de „specialităţile pe care le-aţi putut gusta" în acest fel. Foarte repede veţi reuşi să vă controlaţi gustul cu ajutorul voinţei şi veţi fi capabil să vă provocaţi orice gust veţi dori.

Dacă mirosul este un gen de emanaţie şi permite astfel să explicam faptele prezentate, cu totul alta trebuie să fie explicaţia propagării gustului. Pentru aceasta trebuie să existe un contact, chiar şi extrem de scurt, al limbii cu obiectul respectiv. În condiţii normale chiar şi o distanta" în acest caz ne va fi de real folos.

Percepţia va exista de fiecare dată când vom dori să reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinaţii? După definiţia data de un specialist american

în 1963, care a întocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiţi specialişti din toate domeniile cunoşterii, halucinaţie" înseamnă percepţia unor obiecte care în realitate nu exista, sau senzaţii resimţite fără nicio cauza, date de obicei de tulburări ale sistemului nervos, aşa cum se întâmpla în cazurile de delirium tremens.

În primul caz aceasta definiţie nu se potriveşte percepţiilor noastre, deoarece mirosurile şi gusturile pe care le-am simţit corespund unor obiecte pe care le-am mai simţit în realitate. Având cauze exterioare, ele nu pot fi presimţite. La fel ca în cazul mirosului, simţim foarte pregnant şi gusturile de la distanţă.

Dacă omul îşi poate ascuţi mirosul atât de mult, încât prin simpla concentrare, să depăşească distantele şi barierele materiale, această capacitate nu este o halucinaţie. Altfel ar trebui să credem că toate popoarele apropiate de nature sunt prada halucinaţiilor, sau la fel am putea spune despre câinii şi pisicile care au aceste simţuri foarte dezvoltate.

Trebuie să recunoaştem ca simţurile noastre pot deveni părtaşe la asemenea clarsenzatii, numai ca toate proprietăţile percepute de organele noastre (forma, culoare etc.) cuprind alături de natura materiala şi o natură fina greu sesizabila. Aceasta înseamnă ca întreaga materie este o radiaţie de culoare şi mirosuri, care depăşeşte infinit ceea ce putem simţi cu degetele sau cu gustul.

Din oceanul de unde sonore omul poate percepe în mod normal un interval de şapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la roşu la violet).

Toate celelalte nuanţe, radiaţiile infraroşii, ultraviolete, röntgen, alfa, beta, gama, radiaţiile tehnice etc. rămân nepercepute, deşi în realitate ele exista.

Un om care este capabil, prin exerciţii adecvate, să-şi dezvolte în mod extraordinar capacitatea olfactiva, îşi va

dezvolta şi celelalte simţuri.

DESCHIDEREA SIMŢURILOR ÎN HIPNOZA

La persoanele care doresc să-şi deschidă aceste simţuri în stare de hipnoza acest lucru are loc „în proporţii astronomice” – se pot deschide şi ascuţi la maximum.

Dacă într-o mână a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacităţi se aşază o greutate numai cu un gram mai mare decât în mâna cealaltă, acesta va sesiza imediat diferenţa. La fel se va întâmpla dacă veţi trasa pe jos o linie de trei milimetri şi alta doar de unu, le va deosebi şi pe acestea. Dacă în una din două sticle de vin identice vor fi puse două trei picături de lichid de alta culoare, persoanele aflate sub hipnoza o va deosebi.

Urechea unui om normal percepe vibraţiile cu o frecventa de la 8 la 646.000 oscilaţii pe secundă, dar după deschiderea clarauzului în stare de hipnoza le va putea percepe până la 1019 oscilaţii pe secunda. Aceasta cifra constituie mai mult decât frecventa radiaţiilor gama-invizibile. În stare hipnotica se poate foarte uşor vedea aura emisa de oameni sau obiecte. Aceste senzaţii sunt percepute de al şaselea simţ care se activeza în creier în porţiunea dintre sprâncene. Acolo, în acel spaţiu de vid, se formează imaginile „clarvazului”.

CLARVIZIUNEA

Indicaţia din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii pare la început nebuloasa”. În cazul deschiderii celorlalţi doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumită lungime de undă, capătul respectiv a) nervului aflându-se foarte aproape de punctual nostru de concentrare (vârful nasului sau al limbii). Argumentul ca nervul olfactiv nu se afla în vârful nasului poate fi combătut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat în zona respectivă.

Dar cum se poate explica transmiterea acestei

concentrări a gândului mai departe, prin faringe, pana la încrucişarea nervilor optici, nemijlocit lângă hipofiza, căci doar în această zonă se pot percepe oscilaţiile invizibile ochiului. Experienţele făcute în aceasta direcţie dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie făcută asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna, centrul substanţei fine care se afla între sprâncene. Adevărul este ca aceasta e o muncă destul de grea. De aceea se cere curaj în începerea anumitor exerciţii, iar în ocultism nu au ce caută oamenii fricoşi. Nu li se va deschide niciodată nimic nici acelora orgolioşi sau invidioşi. Mai bine vă lăsaţi păgubaş chiar de la început dacă sunteţi astfel motivat. În momentul intervenţiei unuia dintre factorii care fac parte din prostia omeneasca centrul respectiv se închide automat.

Exerciţiile trebuie să le desfăşuraţi cu regularitate şi ritmicitate, dar mai mult decât orice – verificarea viziunilor, Luaţi în considerare şi reţineţi că trebuie să deosebiţi imaginile reale de cele virtuale.

Puteţi face un mic experiment, dacă mai locuiţi cu cineva în acelaşi apartament. Fie ca persoana respectivă aşază în fiecare seară un obiect într-un anumit loc, fie ca acesta este o stalueta sau o vază, trebuie ca a doua zi din pat, cu ochii încă închişi, să vedeţi acel obiect aflându-vă în alta camera. Faceţi acest exerciţiu timp îndelungat, Ar trebui de fiecare dată să-i identificaţi noul Joc unde este bine pus de acea persoană.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care vă va direcţiona în căutarea obiectului ascuns. Veţi putea recepţiona mesajele acestuia şi ar fi de folos dacă vi le-aţi nota.

Poate fi de folos şi tehnica respiraţiei din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeţi să nu încurcaţi borcanele. Din toate învăţăturile pe care le-am făcut singura, pana într-un anumit loc am mers foarte bine, Dar complexitatea exerciţiilor adăugate de sine stătător mi-a

stagnat viziunile. Nu mai ştii atunci ce s-a întâmplat. Mai făceam concentrări de acest gen şi cu prietenii, ascunzând lucruri diferite, pentru a le găsi. Aceasta chiar ma amuza la început. Odată un coleg tot ascundea o monedă veche din loc în loc şi de fiecare dată o găseam, dar i-a venit „ideea” sa n-o mai ascundă în casă, ci şi-a băgat-o în gură. În viziunile noastre apărea moneda şi doar fugitiv imaginea colegului nostru cu un zâmbet pe buze. De obicei se „vedea” un mic „tablou” legat de moneda, dar tot el apărea în imaginile noastre. I-am spus că n-a ascuns moneda şi că se afla la el, dar nu pricepeam în ce loc. Am perceput zâmbetul, fiindcă la a doua concentrare a apărut în viziune doar gura şi buzele, zâmbind. Am deschis ochii şi am zis toţi o dată – gura! O găsisem, în sfârşit!

Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gândirii se face numai pe centrul dintre sprâncene – chakra Ajna. După experimentele de mai mulţi ani făcute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai uşor procedeu de deschidere a „ochiului al treilea”, printr-o metodă dictata de mentorul lui spiritual. Aceasta metoda am practicat-o şi eu şi mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost ca rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosita de toate şcolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O să descriu aceasta metoda pe care am practicat-o la una dintre şcolile făcute de mine şi care mi-a deschis mari orizonturi.

8.6. AL TREILEA OCHI

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnică ce are o sonoritate deosebită în sanscrita: „OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA”. Traducerea este: „Norii sunt adunaţi asupra mea în activitate, într-un singur punct, cerul este în observare într-o corecta inactivitate pentru realizarea stăpânirii”. Ce înseamnă aceste cuvinte? Ce fel de nori şi care cer? Nici cerul şi nici norii nu sunt reali, fapt ce rezulta din faptul ca, într-o corecta inactivitate, aceşti nori trebuie să fie

adunaţi într-un anume loc, adică să se afle într-o legătură oarecare cu dumneavoastră. l-ar cuvântul „cer” În sanscrita „KHA” înseamnă în primul rând orificiu al corpului omenesc (în concepţiile indiene astfel de orificii sunt noua: doi ochi, două nări, două urechi etc.). Deci nu se potriveşte. l-ar în al doilea rând mai înseamnă şi spaţiu aerian, eter”, şi poate fi tradus şi ca „cer”, dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, deşi SWAMI SHIVANANDA TARASHVATI citează o minunată indicaţie a vechilor yoghini hinduşi, demnă de atenţie. Aceasta glăsuieşte:

„Cel care practica exerciţii yoga şi este în stare să-şi vadă imaginea reflectata pe cer poate afla dacă întreprinderea lui va fi încununată de succes”.

Yoghinii care stăpânesc pe deplin avantajul concentrării spun: „În lumina reflectoare a Soarelui priveşte-ţi propria reflectare pe cer, cu privirea ferma. După ce o vei vedea pe cer, în curând îl vei afla pe Dumnezeu”.

Cine îşi zăreşte umbra în fiecare dimineaţă pe cer, acela va avea viaţă lunga şi nu va muri într-un accident. Dacă viziunea acestei umbre este clara, va avea victorii şi succese. Ei îşi vor putea învinge Prana şi vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de uşoară şi deprinderile practice pot apărea în circa şapte-zece zile.

„Când rasare Soarele aşezaţi-vă astfel încât corpul dumneavoastră să facă umbra pe pământ şi s-o puteţi vedea cu uşurinţă. Întoarceţi privirea ferma la umbra de jos, în regiunea gâtului, pentru cinci-zece secunde, apoi priviţi pe cer. Dacă vă veţi vedea întreaga umbra pe cer, este un semn foarte bun. În cazul în care nu o puteţi vedea de la început, continua exerciţiul până o veţi sesiza. Acest exerciţiu poate fi practical şi la lumina Lunii”. *(Lecţii practice de yoga)*, Este o tehnică destul de străveche, care promite multe.

Următoarea semnificaţie a cuvântului „KHA” este „punctul dintre sprâncene”. Aici se găseşte, aşa cum arata

numeroasele reprezentări ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv „vederea sacra”. Iată ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA „Când un yoghin închide concentrarea sa interioara împotriva temeliei lumii exierioare şi o descompune, el vede în acest loc o scânteie luminoasa şi apoi o flacără arzând, care seamănă cu strălucirea Soarelui între Cer şi Pământ”.

În învăţătura mistica yoga, al treilea ochi se afla în interiorul acestei flăcări. În SHIVA-YOGA se spune: „Gândul este în centrul dintre sprâncene în forma flacării opaiţului şi în mijlocul lui este ochiul înţelepciunii”.

Aceasta zona are semnificaţia „OCHIULUI CUNOAŞTERII”. În sensul cel mai larg al cuvântului, căruia îi sunt deschise atât cele prezente în trecut, cât şi viitorul, în aceeaşi măsură. Deschizându-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacitaţilor ascunse – clarviziunea, clarauzul. Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. În lucrarea sa *Autobiografia unui yoghin,* PRANDJAM YOGANANDA numeşte acest centru „Ochi spiritual atotştiutor” sau „Lotusul cu o mie de petale al Luminii”. l-ar Swami SHIVANANDA spune: „La fel cum tree razele luminii prin sticle sau razele röntgen prin obiecte, yoghinul poate vedea obiectele de după un zid gros, poate afla conţinutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pământ cu ajutorul ochiului sau spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuiţiei”.

Faptul ca acest al treilea ochi, denumit şi ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat în spaţiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci şi practic. Este necesar doar să se fundamenteze ştiinţific cum învinge acest al treilea ochi timpul, adică felul cum acţionează în a patra dimensiune. Faptul în sine nu necesita alte demonstraţii.

Deoarece acest ochi se afla în afara acţiunii spaţiului, sfera acţiunii sale este în afara celor trei dimensiuni, deci în a patra dimensiune, în timp.

Totodată trebuie să subliniem ca, aşa cum

demonstrează practica celor mai vechi timpuri, în cazul tuturor clarvăzătorilor, ca în zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu suferă” influenta distantei în spaţiu şi timp, ci înfrânge orice distante şi orice timp.

Cu totul altfel se întâmpla în cazul percepţiei materiale. După cum ştim, greutatea scade proporţional cu pătratul distantei, astfel încât la o anumită distanta radiaţiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumită grosime (de exemplu, radiaţiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiaţiile cosmice – de un ecran din plumb cu grosime de până la 2 metri). Radiaţiile percepute însă de al treilea ochi, numite şi raze CHARPANTIER, sau „N-RAZE”, nu-şi reduc intensitatea la nicio distanta şi nu sunt oprite de niciun obstacol material.

TREPTELE MAESTRULUI

În funcţie de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni.

1. Pe treapta inferioara se afla viziunile de lucruri neobişnuite. Sunt văzute imagini ciudate, atrăgătoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau parţi ale acestora în lumina stranie, în nuanţe de culori neobişnuite şi fără nicio legătură cu orientarea de moment a gândurilor celui care le vede. Poate apărea ideea ca aceste viziuni sunt halucinaţii. Dar oare realitatea este profund materiala, este numai ceea ce percepem cu cele cinci simţuri limitate ale noastre? Dacă, aşa cum am arătat mai sus, percepţia noastră cu ajutorul simţurilor se poate largi pana la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastră occidentala se simte derutata în faţa acestor aspecte nereale şi totuşi percepute, iar ştiinţa noastră scolastica este mai mult decât înclinata sa includă astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie şi care nu spune nimic intitulată „halucinaţii”.

Ce se spune despre aceasta psihologia indiana?

Yoghinii vorbesc despre aşa-numita MÂNAŞ CHAKRA sau centrul gândirii, reprezentat în mod simbolic printr-un lotus cu şase petale centrul de percepţie cu şase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simţurilor noastre normale: văz, auz, miros, gust, simţul tactil. Al şaselea canal serveşte drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele şi halucinaţiile. La prima vederene ne mira îmbinarea percepţiilor sănătoase (vise) şi nesănătoase (halucinaţii), dar aceasta nu este deloc întâmplătoare. A şasea petala a chakrei mânaş este legată de LOTUSUL CEL CU O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MÂNAŞ CHAKRA este sediul conştiinţei noastre treze.

Acest fapt este deosebit de important, deoarece în perioada de veghe conştiinţa percepe realitatea prin cele cinci cai nervoase, iar în timpul somnului, când cele cinci simţuri nu funcţionează, aceeaşi conştiinţă conduce imaginile visului sau fanteziei prin al şaselea canal, adică direct de la Lotusul cu o mie de petale către al treilea ochi.

Când cele cinci organe de simţ exterioare sunt decuplate, *în* timpul somnului sau în alte condiţii, începe să funcţioneze şi să se dezvolte aceasta a şasea petala a chakrei MÂNAŞ, prezentând în faţa vederii noastre interioare imaginile visului sau halucinaţiei.

Aceasta este o pura teorie. O dovadă concludenta în sfera practica o constituie, fără să ştie, tocmai ştiinţa noastră occidentala, prin intermediul psihologilor D.R. Hebb şi Haron Woodbreewore.

Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinaţii frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, în timpul experienţelor au fost deconectate în mod artificial, pentru o perioadă, cele cinci organe de simţ. l-ar halucinaţiile au fost în acest fel reacţia pe deplin normala a conştiinţei la relaxarea impusa trupului şi suflelului. Aceasta reducere a stării de tensiune a fost comparata în mod eronat cu lenea. Mai mult, studenţii

testaţi de cei doi cercetători s-au ocupat totuşi de ceva anume la început (s-au gândit la problemele lor) şi abia după ce deconectarea silita a simţurilor exterioare a progresat suficient, au început să vadă animinale preistorice, oameni galbeni, colţi de mamut etc. Viziunile studenţilor sunt dovada ca a şasea petala a început să funcţioneze treptat şi să deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.

Dacă s-ar continua experimentele acestor savanţi studiind ştiinţific şi sistematic aceste percepţii neobişnuite, în loc de a reacţiona cu spaima, s-ar putea obţine date care să deschidă noi perspective în aceasta direcţie, iar ştiinţa noastră ar avea noi posibilităţi strălucite de cercetare şi cunoaştere. Astfel, dispunem totuşi de dovezi privind faptul ca aşa-numitele halucinaţii apar altfel decât prin organele de simt. Aceleaşi dovezi le oferă şi ştiinţa indiana yoga, în afirmarea ideii ca omul, dacă reuşeşte să-şi decupleze pentru un timp simţurile, intra într-o stare în care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corectă a gândurilor serveşte acestui scop. Ea abate atenţia Spiritului de la cele cinci simţuri exterioare, le deconectează într-o măsură favorizanta deschiderii celei de a şasea petale a Lotusului.

Prima consecinţă nemijlocita este, în sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal şi de înţeles: visele devin mai bogate în conţinut, mai explicite, mai logice şi mai vii. Chiar dacă de obicei nu visaţi sau visaţi foarte rar, după primele zile de astfel de exerciţii vor începe să apară vise uşor de memorat, în cursul următoarelor luni, cei care practica astfel de exerciţii constata apariţia de imagini, viziuni şi reprezentări în stare de veghe (în condiţiile deconectării simţurilor pe timpul concentrării).

Acesta nu este un fenomen legat de boală, este la fel de normal ca gândurile, care, aşa cum vom vedea mai târziu, nu sunt create de mintea noastră, ci sunt doar

înregistrate de ea. Ele vin şi pleacă fără să ştim de unde şi încotro. Acestea sunt corpuri străine care primesc de la noi forţa, culoare şi impuls, asemenea unui bulgare de zăpadă, pe care îl rostogolesc toţi participanţii la joc, şi care devine foarte mare sau se sfărâma în mai mulţi bulgari mici.

Gândurile cuceresc vremelnic mintea noastră, pun stăpânire temporar pe conştiinţă precum nişte oaspeţi neaşteptaţi într-un hotel, pentru ca apoi să plece din nou. Cine se îndoieşte de aceasta să se aşeze mai comod, să-şi relaxeze trupul şi conştiinţa şi să dea frau liber gândurilor, fără să le limiteze sau să le întrerupă.

După câteva minute experimentatorii se vor convinge ca în conştiinţa lor se înregistrează gânduri neaşteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltătoare, care nu pot fi explicate ca fiind de trecut, de educaţie sau de orientarea generală a gândirii.

Atunci experimeneratorul va fi cuprins de o senzatei neplăcută şi îşi va întrerupe firul gândurilor. Experienţa merita însă făcută.

2. A doua treapta a viziunilor se atinge când începem să facem ordine în impresiile acumulate în cadrul primei etape. Aceasta se manifesta prin faptul că viziunile anterioare, acele fenomene neobişnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute în obiectele sau fenomenele familiare, văzute însă dintr-un punct de vedere inedit.

Astfel se explica faptul ca imaginile cuprinse în a doua treapta a viziunilor, deşi ne oferă obiectele pe care dorim să le vedem, totuşi ne prezintă detaliile acestora totdeauna în alt fel decât ne aşteptam. E o dovadă în plus că nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginaţia, ci că este realitatea. De regulă, totul este aşa cum trebuie să fie, dar văzut în mod diferit. De exemplu, casa o vedem privita dintr-un colţ sau de pe acoperiş, adică aşa cum nu am avut ocazia niciodată să o observam cu adevărat.

O a doua particularitate a celei de a doua trepte de viziuni este mişcarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat sau nocturn. Aceasta se petrece deoarece la început imaginile sunt slabe şi întunecate, ca nişte fotografii vechi şi decelerate, devenind mai intense şi mai colorate pe măsură ce a continuat experimentele. Mişcarea şi viaţa lor proprie sunt independente de voinţa observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodată, aceste viziuni mai au şi o alta particularitate uimitoare: răspund la o întrebare pusă nemijlocit. Este suficient să ne gândim în timpul viziunii la orice detaliu al acesteia şi el va apărea imediat în imagine, putând devansa chiar momentul în care ne înregistrăm întrebarea.

Aceasta este din nou o dovadă a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care îl au razele spirituale (sutteresti). Totodată, ne convingem cu uimire ca aceste raze trec prin orice obstacole, ca pentru ele nu exista niciun fel de ecran, perete protector sau graniţa. Imaginile viziunilor acestei a doua trepte se referă de cele mai multe ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai îndepărtat şi extrem de rar la viitor.

Ele pot fi de asemenea gânduri-forma ale altor persoane, îndeosebi dacă obiectul concentrării constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra căruia se concentrează gândurile şi meditaţia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care generează fenomene mult mai puţin vii şi bine conturate.

3. În a treia treapta de viziune, imaginile evoluează pana la o claritate deplina şi o frumuseţe a culorilor cu nimic mai prejos decât cele redate cu ajutorul ochilor noştri fizici. Dar viziunile durează puţin timp şi se sting instantaneu, timp de aproape un minut după aceasta menţinându-se ca straiucirea unui bec pe retina după întreruperea curentului electric (ca un fel de pâlpâit). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la

fel ca straiucirea caracteristica, ca o aureola a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor două trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplasează timp idelungat prin fata ochiului nostru interior, viziunile din treapta a treia se aprind instantaneu la intensitatea maxima şi dau o senzaţie de parca îţi părăseşti propria piele. Această senzaţie de extaz durează pe toată durata viziunii şi se stinge treptat, lăsând o urma incandescenta. Trebuie să ne obişnuim ulterior ca această senzaţie deosebita sa nu ne împiedice să mai percepem tablourile.

Cele trei etape descrise evoluează una după alta şi prezintă, în condiţiile creşterii lente a claritătii, imagini reale ale lumii substanţelor subtile, aceasta fidela reflectare a sferei noastre materiale primare.

Ele pot fi atinse, mai mult sau mai puţin uşor, de toţi oamenii care se antrenează suficient folosind o tehnică adecvată. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorită echilibrului lor stabil. Nevăzătorii, ca urmare a aspiraţiei lor foarte puternice către lumina şi dorinţei permanente de a putea să vadă, au de asemenea o disponibilitate sporita pentru viziuni. Oricine gândeşte are darul celei de a doua vederi şi succesele sale depind la urma urmei numai de răbdarea, stăpânirea de sine şi capacitatea de concentrare.

4... A patra treapta este etapa Maestrului. Dacă o reglare de către conştiinţa a acestui ochean sufletesc şi fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca într-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizata de percepţia spaţială.

Aceasta percepţie este simulate din toate părţile. O stăpânire perfecta a ei transforma omul în Adept – „Cel care nu mai are ce învaţă”, deoarece el vede tot ceea ce doreşte, orice lucru asupra căruia vrea să-şi îndrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit să caute în cărţi pentru a învăţa din experienţa şi cunoştinţele altora, nu mai trebuie să facă deducţii logice pe baza experienţei celorlalţi, cum

sunt nevoiţi muritorii de rând, cu percepţiile lor limitate în spaţiu şi timp, căci nimic nu va rămâne ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea iniţială pe aceasta treapta a viziunilor, vom prezenta trăirile lui PARADJAMS YOGANANDA:

„Aerul din plămânii mei parca fusese extras cu o seringa nevăzută, iar corpul era perfect liniştit, dar nu inactiv. A urmat lărgirea extatica a contiintei mele. Puteam să văd la multe mile distanta, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, în stânga mea, dincolo de templu, toate împrejurimile aşezării Dashki Nesyara. Pereţii tuturor clădirilor erau luminoşi şi transparenţi, vedeam prin ei oamenii mişcând pe câmpiile din depărtări. Eram fără suflare şi trupul îmi era ciudat de liniştit, dar puteam să-mi mişc liber mâinile şi picioarele. Timp de câteva minute am făcut încercări să-mi închid şi să-mi deschid ochii. Corpul meu părea făcut dintr-o substanţă eterica, gata să plutească în aer. Perfect conştient de tot ce era fizic în jurul meu, m-am oriental şi am făcut câţiva paşi, fără să întrerup aceasta viziune prea fericita" *(Autobiografia unuiyoghin).*

CAPITOLUL IX

TEORIA ŞI PRACTICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Când privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, conştiinţa noastră se găseşte în apropierea obiectului, de parcă „tentaculele" sufletului s-ar întinde pana la obiectul observat. Imediat ce închidem ochii, tentaculele" se retrag, de parcă am retrage conştiinţa înapoi la baza nasului. Dacă deschidem din nou ochii, conştiinţa înaintează, iar dacă îi închidem revine la rădăcina nasului.

Prin urmare, conştiinţa se deplasează odată cu privirea. Vom face acum încă o experienţă. După ce am închis ochii, ne imaginam obiectul pe care tocmai l-am observat. În aspiraţia sa de a reţine obiectul observaţiei,

conştiinţa porneşte lent în interiorul capului acolo unde de fapt este locul, resimţindu-se în această zonă din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibila.

Aceasta nu durează prea mult, în scurt timp, vom simţi din nou, pe neaşteptate, ca privirea şi odată cu ea şi conştiinţă sunt orientate din nou din afară". Conştiinţa se deplasează în aceste două direcţii, dar până când ne vom concentra asupra a ceva anume, rămâne la rădăcina nasului. Aceasta presiune apare exact în locul în care se afla hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneşte orificiile celor două urechi). Dar îndată ce conştiinţa se va transfera din acest central mai departe spre interionil capului (către glanda pineala), privirea (ochilor închişi) ţinteşte din nou înainte. Săgeata este lansată.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul înainte de a prezenta în detaliu procesul acţiunii telepatice asupra lumii înconjurătoare. Vreau sii subliniez ca, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiţi să recurgem la termeni străini de psihologie şi telepatie. Am în vedere aici cuvinte ca „ARC"...A TRAGE", SĂGEATA" etc. Nu trebuie să ne incomodeze aparenta lor „neştiinţifică". Tendinţa către o exprimare într-un limbaj elevat, ştiinţific", este proprie europenilor. Filosofii indieni prefera să foloseasc termenii limbajului uzual.

ETAPE

Procesul acţiunii telepatice se descompune în următoarele etape:

***SE IA ARCUL* –** Deoarece ARCUL este reprezentat de silaba „OM", repetarea la început a acestui cuvânt (chiar şi în şoaptă) excita întreaga zona a hipofizei (vom arăta mai jos din ce cauză se petrece aceasta). Repetarea silabei „OM" cu o pronunţie corecta (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la „A" începe cu un zumzet) realizează în plus o concentrare a spiritului.

SE AŞAZĂ SĂGEATA – Deoarece săgeata semnifica principiul gândirii (Duhul, Spiritul sau propriul „EU" sau

ATMAN), aceasta înseamnă alegerea unui anumit obiect drept ţinta.

OCHIREA ŢINTEIE ştie deja explicat TRATAKA sau UPAZA – devotamentul fata de obiectul care determina orientarea spirituala – simţul oriental spre reprezentarea obiectului.

ÎNTINDEREA ARCULUI – Întinderea arcului cu săgeata în sensul opus obiectului, retragerea, adică deplasarea conştiinţei către centrul capului. Aceasta tensiune se realizează exclusiv printr-o cufundare tot mai mare în natura obiectului. Când aceasta tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea săgeţii, adică conştiinţei care zboară acum către ţinta sa.

ZBORUL SĂGEŢIIA rcaşul priveşte către ţinta aşteptând lovitura. El nu mai retine săgeata (nu-şi mai concentrează gândul), ci observa dacă săgeata lui a nimerit în centrul ţintei, alături (viziunea nu este cea dorita, ci apar viziuni neobişnuite) sau a căzut pe pământ fără să lovească ţinta (absenta viziunii). În acest din urmă caz, arcaşul trebuie să pună o nouă săgeata în arc (trebuie să reia concentrarea de la început), căci după ce ai lansat săgeata nu mai poţi face nimic altceva, decât să vezi dacă nu cumva vântul a abătut-o şi nu loveşte ţinta. Această observare a ţintei nu este, după cum vedem, în mod obligatoriu legată de observarea lui DUMNEZEU.

Dacă vom compara descoperirea noastră – tainele tragerii spirituale cu arcul – cu formula sanscrita pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire că sunt identice. Căci scurta formula sanscrita se compune din două părţi – o tensiune, norii (gândurile), printr-o corecta reţinere a conştiinţei (retragerea) fiind aglomeraţi într-un singur punct (central încordării arcului prin concentrare) şi apoi, din anularea tensiunii (lansarea săgeţii prin meditaţie), cerul (KHA), adică punctul dintre sprâncene sau rădăcina nasului urmând a fi observat (observarea ţintei) pentru a realiza

dominaţia (a stăpâni arta tragerii cu arcul).

Din anatomia encefalului este cunoscut ca în zona dintre sprâncene se afla fosa frontala, adică un spaţiu gol (vid) în care nu este niciun fel de centru. Totuşi, toate textile indiene susţin într-un glas ca vederea spirituala se realizează" prin punctul aşezat între sprâncene.

Se afirma ca acest ochi al înţelepciunii este gândit ca flacăra unui opaiţ aşezat în centrul dintre sprâncene.

În acest caz, centrul n-ar fi trebuit să se afle în frunte, ci în imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel puţin ar trebui să se simtă în timpul vorbirii. O idee despre poziţia corectă a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastră, ne oferă ştiinţa occidentala.

„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt în primul rând ciclopice. Acest ochi în mijlocul frunţii era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obişnuit, destinat vederii, pentru ca atunci, ca şi mai târziu, pe lângă acest ochi animalele inferioare dispuneau şi de doi ochi normali dezvoltaţi pentru vedere.

Acesta putea fi deci un organ destinat altui simt, pe care oamenii şi animalele din epocile ulterioare l-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a rămas în stare rudimentara, la fel ca **glanda pineala** copleşită de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformal lumea pe care o locuim. După cum atesta dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decât cel al omului epocii de piatră. În acelaşi timp, pe când exista acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate ca, în procesul evoluţiei sale, creierul a preluat treptat funcţiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii şi atragerii prăzilor" (Edgard D'Aque, *PAMIR KARA).*

Aceasta poate servi drept argument ştiinţific ca dorinţa noastră de a-i reda omului capacitatea de

clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterala a intelectului, constitute ceva firesc şi pe deplin justificat. Misiunea noastră este să o facem în armonie cu intelectul.

TIMPUL

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie să fie precedata de exerciţii pregătitoare: poziţia corpului, respiraţia.

Este importanta de asemenea alegerea timpului, după cum rezulta din faptele care urmează.

Aşa cum s-a arătatin partea teoretica, tragerea spirituala cu arcul se execută astfel încât reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioară asupra obiectului se realizează în interiorul capului, iar de aici mai departe, către al treilea ochi (glanda pineala). Căci cunoaşterea spirituala sau, în limbajul simbolic al UPANIŞADELOR, (lovitura la ţinta), poate avea loc doar atunci când s-a stabilit contactul spiritual intern, legătura în mediul de substanţă fina între obiect şi al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci când vedem obiectul fără ajutorul ochilor, dar şi la fiecare percepţie naturala cu ajutorul simtuiui văzului, cu deosebirea ca în acest din urmă caz va fi atinsa de vibraţii numai periferia glandei pineale, iar în primul caz Lotusul cu o mie de petale va fi parţial afectat pentru o fracţiune de secundă şi, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei către interior, denumita în limbajul mistic yoga „rat icire”, arel ºC în mod normal în regim automat şi necesita la concentrare un efort considerabil, perceput în zona hipofizei ca o presiune fizica. Chiar la examinarea îndelungată a unui obiect fără o concentrare a gândurilor, se simte o uşoară presiune în această zonă, care creste considerabil dacă ne dorim ceva (de pilda ca obiectul să fie înlăturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (în yoga hipofiza este

considerată centrul voinţei) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne înconjoară, la fiecare manifestare a voinţei, cu mai puternic, cu cât ne apropiem de orele serii. Ca urmare, impresiile de peste zi le luam cu noi, într-un sens, în starea de somn.

S-a mai menţionat ca cea de a şasea petala a Lotusului e centrul gândirii, care este cu atât mai puternic excitat şi dezvoltat de-a lungul timpului, cu cât ne concentram mai mult asupra unei probleme, excluzând alte categorii de impresii.

Dar, deoarece aceasta a şasea petala este conductorul percepţiilor noastre, în timpul somnului se produc în vis reprezentări de cu totul alta natura, care diferă substanţial de visele normale. În timp ce impresiile de peste zi se depun în mod normal în MÂNAŞ CHAKRA (principiul gândirii) şi „continua sa mocnească” pe timpul somnului, determinând astfel vise ciudate, treptat, datorită dezvoltării celei de a şasea petale a Lotusului, se adăuga, chiar dacă lent, percepţiile primite de la cel de al treilea ochi, oricât de scurte şi slabe ar fi la început. Rezultatul îl formează aşa numitele vise premonitorii, sugestii la intuiţia din timpul stării de veghe, viziunea dorita în timpul stării de meditaţie şi, în fine, aşa-numita halucinaţie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt însă fenomene identice. Ele apar ca urmare a activităţii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar şi parţial.

După cum susţine în continuare învăţătura yoga, al treilea ochi se deschide în timpul somnului, când cel adormit nu visează deloc. Amintim aceasta nu pentru că ar rămâne deconectata conştiinţa noastră ancorata în MÂNAŞ CHAKRA. Toată misiunea practicii yoga consta în transferarea conştiinţei noastre din centrul gândirii în al treilea ochi.

Astfel, atingem treapta superioară a viziunilor (nivelul de Maestru), pe când la nivelul primelor trepte conştiinţa se afla în MÂNAŞ CHAKRA, cu conectarea

parţială a celui de al treilea ochi. De aici rezulta ca, odată cu apropierea nopţii, al treilea ochi trebuie să fie conectat tot mai uşor şi deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exerciţii este seara, după ora 21.00, putând fi prelungit pana târziu. Dimpotrivă, dimineaţă trebuie să se efectueze în prealabil exerciţii speciale pentru formarea centrului treaz al gândirii şi centrului voinţei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.

Dacă noaptea, înainte de a adormi, putem realiza apariţia imaginilor vizibile fără ajutorul ochilor după numai câteva minute, prin simpla privire în

„KHA” (KHAMA DINATAM – observarea cerului), dimineaţa după trezire, pentru a realiza acelaşi lucru, vor fi necesare una-două ore de concentrate intensă.

Exemplele care urmează demonstrează aceasta.

S-a dovedit ca umbrele neclare care apar în întuneric în faţa ochilor închişi constituie începutul viziunilor, care la atingerea concentrării necesare încep să capete contur ca obiecte izolate. Viziunile apar dacă privim în întuneric înaintea ochilor şi încercam să separam între ele imaginile care încep să se contureze iniţial neclar. Aceste viziuni apar la dorinţă (viziunile celei de a doua trepte), dar totdeauna în momentul deplinei uitări de sine.

Dimineaţa, la o concentrate intense asupra ANDINA (locul dintre sprâncene), cu senzaţia transferirii în acesta a tensiunii hipofizei, poate să nu se contureze nimic, cu toată meditaţia de o oră, dar printr-o singură privire în punctul dintre sprâncene, de fiecare dată când conştiinţa se eliberează de tensiunea concentrării, viziunile apar foarte clar, parţi de peisaj, frunzişul plopilor din faţa casei noastre.

Desigur, nu orice privire în întuneric ne oferă viziuni, fără niciun exerciţiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. În cazul de faţă însă ne interesează faptul ca succesul depinde în mare măsură de ora la care

se efectueaa experimentele. În general, se poate stabili ca în aceeaşi măsură în care tensiunea conştiinţei de-a lungul zilei, din momentul trezirii pana la momentul unui somn sănătos fără vise, se transmite tot mai mult din afara – de la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, în interiorul glandei pineale – la fel variază şi felul concentrării necesare fiecărei viziuni.

Se poate spune ca în permanenta conştiinţa desfăşoară, involuntar, operaţia de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea înconjurătoare reprezintă punerea săgeţii în arc şi ochirea, concentrarea asupra lor – întinderea arcului, iar reflexia făcută asupra problemelor de rezolvat, lansarea săgeţii. Acest din urma aspect ne da şi eventualul răspuns la problema lovirii ţintei.

Şi concentrarea în condiţiile tragerii conştiente cu arcul este supusa cunoscutelor schimbări: deşi de fiecare dată toate elementele tehnice trebuie să fie prezente, fiecare element este subliniat în mod deosebit, în funcţie de momentul zilei. Dis-de-dimineaţă, principala operaţiune va fi ochirea, în jurul orelor amiezii – cu precădere întinderea arcului, iar seara, de la apusul soarelui până când adormim-lansarea săgeţii, care se face prin privirea descrisa mai sus, în întuneric în faţa ochilor închişi.

În afară de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele şi neajunsurile sale, care trebuie avute în vedere de fiecare practicant al exerciţiilor la alegerea momentului potrivit.

Dar este indispensabil să se respecte cerinţa menţinerii momentului, o dată ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premise obligatorie!

Yoghinii apreciază îndeosebi momentul răsăritului şi apusului de scare, deoarece în aceste clipe omul, ca şi lumea exterioară, radiază o linişte profunda, se afla într-o stare gânditoare, ceea ce se simte chiar în zgomotele unui

mare oraş. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta şi pentru motivul ca, datorită civilizaţiei, suntem obişnuiţi cu o alta împărţire a timpului decât indienii.

La răsăritul soarelui, îndeosebi primăvara, vara şi toamna, este îndoielnic că avem posibilitatea sa ne menţinem central gândirii suficient de vioi pentru o concentrare profundă. Desigur, fiecare cititor este liber să" – şi aleagă momentul dorit, dar alegerea trebuie făcută doar o singură dată, nemodificând-o.

Deoarece, aşa cum am arătat anterior, în timpul somnului şi mai ales al somnului fără vise al treilea ochi se deschide de la sine, de aici trebuie să rezulte ca exerciţiile noastre de tragere cu arcul, care dezvolta a şasea petala a Lotusului, pot influenţa substanţial conţinutul viselor noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin ascuţimea lor, logica şi claritatea nemaiîntâlnită pana atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practica acest exerciţiu.

Experienţa practică ne învaţă ca aceasta este realitatea. Prima consecinţă a efectuării oricăror exerciţii spirituale este o activitate tumultuoasa la nivelul viselor. În acelaşi mod pot fi vizitate oraşe, tari, fără să fi fost vreodată acolo în realitate.

Fiecare dintre cititorii care vor merge pe această cale suficient de multă vreme îmi va întinde mana în acest sens, căci principalul îl formează aceste experienţe personale, nu posibilele contraziceri şi scepticismul neancrezătorilor.

Posibilitatea noastră de a vedea fără ajutorul ochilor se dezvolta astfel pe baza viselor. După pregnanta lor şi legătura logica cu realitatea vie se pot măsura rezultatele şi eficienta exerciţiilor. Acest fapt permite o verificare subtila, exacta şi foarte utila, a procedeelor cunoscute şi a tuturor detaliilor, îndeosebi când exerciţiile sunt testate

înainte de a adormi.

Prin aceasta verificare se poate stabili, de exemplu, ca afirmaţia din toate textele yoga despre existenta legăturii dintre Luna şi al treilea ochi se bazează mai mult pe speculaţii decât pe realitate. În cazul Soarelui situaţia este inversa: privitul (în gând) la discul Soarelui în timpul meditaţiei influenţează imediat şi sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe când meditaţia legată de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorate şi înviorare a viselor şi generează simptome vizibile de somnambulism dacă meditaţia este efectuata în condiţii de Luna plină.

Despre influenta exerciţiilor asupra viselor vom vorbi mai târziu. Rezumând, trebuie să subliniem încă o dată ca momentul ales pentru desfăşurarea exerciţiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul în arta tragerii mentale cu arcul depinde în mare măsură de el. Adesea, ne putem chinui ani la rând efectuând exerciţii fără niciun progres vizibil, dacă nu ne vine în minte la momentul potrivit că nu am făcut cea mai bună alegere a timpului de desfăşurare, care nu corespunde particularităţilor invidiaduale ale exerciţiului, ceea ce nu conduce la succes.

RESPIRAŢIA

Respiraţia înaintea exerciţiilor şi nemijlocit după efectuarea lor constituie următorul factor important, poate cel mai important dintre toţi, deoarece creează premisa fizica pentru efectuarea unor exerciţii de succes, realizarea unor procedee deosebite condiţionate de momentul zilei, deci printr-o funcţionalitate corespunzătoare a „arcului”.

Când un adevărat areas se aşază în poziţia de tragere, el se concentrează, întinde de câteva ori coarda pentru a proba arcul şi a verifica forţa şi elasticitatea acestuia. La fel trăgătorul cu arcul minţii trebuie să-şi adune forţele interioare şi, înainte de toate, să-şi verifice elasticitatea psihicului, deoarece întregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa

săgeata.

Acest lucru este înlesnit, în primul rând, de o tehnică deosebita a respiraţiei. Aceasta reprezintă principalul instrument yoga, deoarece respiraţia se afla în cea mai strânst legaitura cu concentrarea gândului.

Dacă ne concentram, de exemplu, asupra unui zgotnot oarecare de pe stradă, respiraţia se opreşte pentru o clipă, invers, când ne ţinem respiraţia, gândurile care au rătăcit pana în acel moment în toate direcţiile se restrâng, orientându-se într-una singura. Acest fapt a permis yoghinilor, încă din cele mai vechi timpuri, să elaboreze două variante de tehnica: RADJA-YOGA ŞI HATHA-YOGA.

Dacă fără vreo concentrare speciala facem efortul de a menţine în gând o anumită imagine, respiraţia continue trece mai întâi în respiraţie nesesizabila, apoi apar viziuni uşor luminescente.

De dimineaţa, timp de o jumătate de oră, m-am antrenat în relaxarea respiraţiei, care a devenit de la sine continua. Au început să apară viziuni neclare, succedându-se una după alta, ca într-un caleidoscop. Între altele, au apărut contururile neclare ale oraşului Benares, pe care am vrut să le văd.

Această uimitoare influenta a respiraţiei asupra obţinerii viziunilor confirma posibilitatea verificării prin vise.

Practica a demonstrat ca respiraţia nesesizabila practicata înainte de a adormi în locul discului solar are ca rezultat vise la fel de remarcabile.

Deoarece în aceste exerciţii respiraţia are un rol atât de important, reamintim pe scurt ce trebuie să înţelegem prin respiraţie continua şi respiraţie nesesizabila.

În yoga exista o serie de exerciţii de respiraţie. Pentru nevoile noastre va fi suficient să stăpânim un singur exerciţiu, aşa-numitul „KEVALI”.

Este un exerciţiu dublu (binar), compus din respiraţie

continua şi respiraţie nesesizabila. Deşi putem să ne antrenam separat în fiecare dintre aceste procedee de respiraţie, efectuând exerciţiul BRAHMAN („Albina” – respiraţie continua) şi MURIAHA (respiraţie asurzitoare, ametiloare, de anestezie – nesesizabila), nu ar fi necesar, deoarece respiraţia nesesizabila se instalează automat, de îndată ce respiraţia continua ajunge în timpul exerciţiului la profunzimea necesara”.

În ce consta tehnica „KEVALI”? Se începe cu un exerciţiu preliminar, care acţionează ca un calmant asupra întregului corp, îndeosebi asupra tuturor nervilor. El este numit TELAMIUKTA (legat de ritm) şi se efectuează astfel:

EXERCIŢIUL RITMIC DE RESPIRAŢIE PRELIMINAR

Ne aşezăm drept şi respiram în faze egale: patru secunde inspiraţie, patru secunde expiraţie. Ne este de ajutor reprezentarea acestor mişcări respiratorii sub forma mişcărilor unui pendul, de exemplu, de parcă acest pendul ar trece printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum este locul dintre sprâncene), balansându-se către interior şi apoi revenind către exterior.

Durata mişcărilor respiratorii nu are un rol important, prezintă importanta numai regularitatea, amploarea şi ritmul mişcării. După un timp, începem să creştem durata reprizelor de inspiraţie şi expiralie de la patru la douăzeci-treizeci de secunde. Aşa cum ne demonstrează experienţa, acest exerciţiu preliminar ajuta în creşterea de imagini în cadrul vederii fără ajutorul ochilor.

Când atingem punctul în care o prelungire a reprizelor de inspiraţie şi expiraţie devine deosebit de obositoare, trecem la exerciţiu) de expiraţie „KEVALI”.

KEVALI (exerciţiul propriu-zis)

Acum încercăm să atenuam, pe cât posibil, fazele de trecere de la inspiraţie către expiraţie şi invers, astfel încât să se obţină, practic, un procedeu de respiraţie

continua. Deşi scopul principal este tocmai înlăturarea limitelor de separaţie dintre inspiraţie şi expiraţie, la început pauza se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exerciţiului. Când aceasta faza a respiraţiei se va consolida, ea va trece pe neaşteptate într-o a doua forma, în care pauza se produce fără aer în plămâni. Aceasta este respiraţia nesesizabila. În cazul primei faze, ni se pare că avem în permanenta plămânii plini cu aer, expirând doar din când în când pentru a inspira o nouă cantitate de aer, Cea de a doua faza care apare, când va fi atinsa limita de reţinere a respiraţiei, este însoţită de senzaţia opririi respiraţiei, într-atât de puţin sesizabila este.

Aceasta metoda KEVALI este principala arma a arcaşului spiritual, căci prin intermediul acestor tehnici speciale de respiraţie el poate influenta ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (întinderea arcului), în prima parte a exerciţiului – respiraţia continua – şi meditaţia (lansarea săgeţii), în a doua parte – respiraţia nesesizabila. Aşa cum concentrarea merge întotdeauna mâna în mâna cu respiraţia continua, la fel meditaţia este foarte strâns legată de respiraţia nesesizabila. Astfel, cel care doreşte să devină un arcaş măiestru, trebuie să se străduiască să-şi însuşească KEVALI.

Dar acest exerciţiu de respiraţie mai are o calitate mai importantă decât prima: influenţează activitatea inimii într-o asemenea măsură, încât cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Aceasta realizare este confirmată de practică.

POZIŢIA CORPULUI

Exista încă un factor important, trecut adesea cu vederea sau neglijat, deşi este la fel de important ca respiraţia. Este poziţia corpului, modul de aşezare (ASANA).

Trebuie să fi dam o atenţie deosebită, nu numai pentru ca în acest fel este calmat corpul şi principiul

gândirii (ne putem concentra asupra unui obiect şi fără a elimina o boală sau o durere ce ne deranjează), ci mai degrabă pentru ca o poziţie incorecta, ne poate anula toate eforturile.

Vom încerca să explicain aceasta. În ce consta de fapt tehnica respiraţiei PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai în prelungirea respiraţiei, căci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzătoare decât respiraţia. Ea este energie vitala, care ne menţine viaţa în corp şi determina funcţionarea atât a plămânilor, cât şi a inimii şi tuturor celorlalte organe.

Prin urmare PRANAIAMA determina prelungirea funcţiilor energiei vitale, polarizează totdeauna în corp sub forma respiraţiei solare (jumătatea dreaptă a corpului încărcată cu magnetismul pozitiv) şi a respiraţiei lunare (jumătatea stânga a corpului încărcată cu magnetism negativ).

Fiecare se poate convinge de acest lucru. Dacă ne observam cu atenţie respiraţia, vom descoperi că ea curge liber numai pe o jumătate a nasului, pe când cealaltă este mai mult sau mai puţin blocată, situaţie care se schimba regulat, la fiecare două ore. Partea stângă a corpului primeşte energie vitala, iar partea dreaptă o distribuie în corp. Atât timp cât cele două fluxuri vitale se afla în echilibru, omul este sănătos, dar dacă se instalează o dizarmonie, el se îmbolnăveşte.

Aceasta este o teorie care sta la baza metodei străvechi chinezeşti de acupunctura, atât de moderna astăzi. Ea poate fi demonstrată cu uşurinţă în practica şi este punctul de plecare al întregii teorii despre yoga, despre poziţia corpului. Fluxurile magnetice trebuie să fie legate între ele într-un mod ordonat şi, în primul rând, întregul circuit magnetic trebuie să rămână închis.

Dacă s-ar pune numai problema reţinerii fluxului de sânge în anumite organe şi parţi ale corpului, de exemplu în genunchi, la poziţia „Lotus” sau în poza pancreatica, ar

rămâne fără explicaţii o întreagă serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine poziţiei picioarelor.

Poziţiile „stand aşezat” sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale prefera, după cum veţi vedea pe bună dreptate, să sada cu picioarele încrucişate, turceşte” (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotrivă, se simt bine numai în fotoliu sau pe scaun.

Indiscutabil, cea mai bună poziţie seziind este PADMASANA – poziţia LOTUS, deoarece permtte cuplarea în totalitate a fluxurilor magnetice din mâini şi picioare:

1. Toată jumătatea inferioară a corpului, pana la plica inghinala, este practic deconectata;

2) Se atinge cea mai mare concentrare de potenţial magnetic în mâini şi picioare, care se ating unele de altele, degetele mâinilor putând fi împreunate.

Dar din cauză că şederea în această poziţie este foarte dificila şi necesita cel puţin o jumătate de an, chiar şi un an, de antrenament, se poate face o concesie. Dacă problema se pune doar ca circuitul să fie închis, este mai bine să ne aşezăm în aşa-numita poziţie GARAKASANA, în care ambele mâini şi picioare sunt apropiate.

În practica se obţine un rezultat mulţumitor. Deoarece concentrarea curenţilor magnetici determina foarte repede o fierbinţeală puternica de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicate fără greş a conectării circuitelor.

Când privim atent Soarele în hipofiza şezând în poziţia „LOTUS”, în coloana (MULADMARA) se simte destul de repede aceeaşi fierbinţeală interioara, care ajunge apoi de-a lungul coloanei până la gât. Dacă trecem în poziţia GARAKASANA sau întindem picioarele, dispare senzaţia de fierbinţeală. Aceasta revine dacă reluam poziţia „LOTUS” simplificată MUKTASANA, care poate fi realizata în două variante:

1) Adevărata **MUKTASANA**, la care picioarele sunt aşezate unul peste celălalt;

2) Aşa-numita **IADINA-VALKIA** – în care picioarele sunt aşezate unul lângă celălalt.

În cazul poziţiilor obişnuite şezând pe scaun sau în fotofiu rămâne în vigoare regula: circuitul magnetic trebuie să fie închis, iar picioarele să fie aşezate unul peste altul.

Trebuie să dăm atenţie şi poziţiei mâinilor, deoarece, prin comutarea magnetica, ea influenţează respiraţia şi concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.

Saharov zicea ca şi poziţia mâinilor influenţează durata concentrării. De exemplu, conştiinţa care a atins nivelul medilaţiei revine la concentrare cu respiraţie continua dacă aşezăm mâinile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Dacă încru-cisam mâinile, meditaţia se reia.

În timp ce poziţia mâinilor cu palmele pe genunchi în cadrul poziţie LOTUS determina respiraţie continua însoţită de concentrare, adică creşterea duratei pauzei la respiraţie, deci cu aer în plămâni, aşezarea mâinilor pe tălpi conduce imediat la apariţia fazei în expiraţie, deci cu plămânii fără aer.

Rezumând, vreau să mai arat încă o dată ca Mentorul i-a recomandat lui Saharov în mod deosebit poziţia şezând MATREIA, cu picioarele încrucişate şi cu mâinile pe genunchi.

Am ajuns la ultima parte şi cea mai importantă a studiului nostru, însăşi practica. Am stabilit ca această activitate nu are o evoluţie dureroasa şi nu favorizează ceva asemănător, ci dimpotrivă este benefica şi are ca rezultat o dezvoltare perfect normala a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani în urmă, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizând astfel,

în locul unei dezvoltări armonice depline, o debilizare a organelor respective şi pierderea capacitaţilor legate de ele.

Am descoperit mai departe ca, deşi este foarte neînsemnată şi lenta, totuşi e posibila dezvoltarea hipofizei, care are loc în continuare în mod automat. Aspiraţia noastră de a lua în mâinile proprii şi de a accelera aceasta evoluţie porneşte de la dorinţa perfect justificată şi naturala a dezvoltării armonice a menţionatelor capacităţi, deosebit de atractive, fără a dauna raţiunii.

Rămâne nesoluţionată problema rezolvării tehnice a acestei dezvoltări şi a termenului până la care se poate obţine o evoluţie totala a voinţei şi a celui de al treilea ochi, aplicând tehnica speciala propusa pentru a accelera excitaţia chakrei.

Teoria yoga presupune, şi aceasta corespunde celor mai noi date ale ştiinţei moderne, ca pentru o maturizare a creierului nostru este necesara o perioadă de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedură speciala, care trebuie să se afle la baza oricărui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantra sau descântec.

Desigur, cuvântul „descântec” nu poate reprezenta traducerea exacta a cuvântului „mantra”, căci traducerea termenilor indieni în limbile moderne se poate realiza doar aproximativ. Nu putem traduce „mantra” prin „rugăciune”, dar traducând-o ca „descântec” deviem aparent în direcţia idolatriei sau vrăjitoriei.

Etirnologic, termenul se traduce astfel: „TRA” înseam-na a apăra, a proteja; MAN” înseamnă „prin intermediul gândirii”, deci „Mantra” este o formula spirituala care ne apăra împotriva forţelor ostile. Semnificaţia aceasta se întinde de la spiritualitatea exterioară a înaltei filosofii a sacralităţii pana la cele mai adânci bezne ale magiei negre. La fel cum o forţă naturala

(electricitatea, energia atomică etc.) poate fi deosebit de benefica sau aducătoare de moarte, în funcţie de nivelul cunoştinţelor şi de intenţiile bune sau rele, şi forţa mantrelor poate reprezenta o bine facere sau conduce la crima.

Dar oare nu suna pueril, în secolul nostru cu un nivel dezvoltat al ştiinţei, faptul ca un descântec sau oricum l-am numi poate birui o perioadă de timp imensa, cum este un milion de ani? Şi totuşi, afirmaţia înţeleptului că se poate sari peste aceasta perioada de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atât de lipsită de sens cum pare la prima vedere.

Conform teoriei yoga, pe lângă teoria concentrată care îi formează esenţă, fiecare mantra conţine şi o forţă ascunsa în partea materiala a mantrei, numita BIDJA, adică sămânţa. Prin repetarea de multe ori a mantrei, aceasta forţă ascunsa este extrasa şi poate fi folosită. Cea mai măreaţă şi mai puternica dintre toate aceste BIDJA este silaba sfântă OM. Ca în oricare BIDJA, în ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cantat sau vibrat) care conţine, conform acestei teorii, întreaga putere a mantrei.

Cum este posibil? Să privim silaba OM, considerând-o mai întâi ca pe un sunet cu destinaţia de a elibera o influenţa fiziologica. Silaba se pronunţa „A-O-U-M”, deci ca un sunet în care nu sunt auzite separat nici A, nicio, nici U, nici acest M care trebuie să vibreze chiar de la început. De obicei, în BIDJA, M se pronunţa nazal, aproximativ ca grupul „NG” în cuvântul GANG. În el se ascunde întreaga soluţie a problemei.

Aceasta pronunţare nazala face să vibreze, prin palatul moale, acea zona „KHA”, cuprinsa între punctul dintre sprâncene şi glanda pineala. La aceasta trebuie să se adauge şi concentrarea profunda, mereu mai intensa, care, asociata vibraţiilor date de acest M-M-M nazal, excita şi mai puternic hipofiza ca centru al voinţei.

Conform legii generale a biologiei, mai întâi apare

necesitatea unei funcţii şi abia apoi se naşte organul respectiv, şi invers, dacă funcţia îşi pierde actualitatea, organul se atrofiază. De aceea, este necesar ca funcţia respective să fie deşteptata din nou în corp, pentru ca să se producă dezvoltarea glandei pineale. l-ar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM în îmbinare cu dorinţa concentrată de a vedea „KHA”.

Mantra poate fi repetată şi în gând, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal să fie subliniata această operaţiune prin atingerea rădăcinii limbii de palatul moale, asigurând astfel vibraţia întregii zone „KHA”.

Acest exerciţiu este numit NABHOMUDRA şi cu prinde următoarele:

„Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie să ţină totdeauna rădăcina limbii în sus (în atingere cu palatul moale) şi să-şi ţină totdeauna respiraţia”. După cum s-a explicat mai sus, este necesar să ne ţinem respiraţia pentru concentrarea gândirii, care se intensified prin repetarea mantrei OM.

Repetarea acestui OM şi meditaţia asupra semnificaţiei sale reprezintă calea” (YOGA SUTRA*, I*-28).

Vechii înţelepţi indieni cunoşteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secreţie internă şi fabricarea hormonilor, descoperiri pe care ştiinţa noastră le-a făcut abia în secolul trecut. Ei mai ştiau şi care este rolul pe care îl au glandele, biocurenţii şi centrii de substanţă subtila – chakrele – în instalarea unei armonii între aspectele trupeşti, sufleteşti şi divine. Conform acestei învăţături, în cazul unui om care se antrenează după sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.

Vibraţiile mantrei activează prin hipofiza ceilalţi centri – chakrele corpului, ale căror rădăcini fizice sunt glandele cu secreţie internă; tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele şi glandele sexuale.

Astfel apare, în paralel cu metabolismul fizic al

substanţelor primare şi cu circuitul substanlelor fizice în organism, metabolismul substanţelor fine, în care acţionează ca regulator principal hipofiza şi care se realizează prin chakre –, staţii ale spiritualului", reprezentate prin flori de LOTUS şi cercuri mistice. În total omul are doisprezece chakre – şapte la deplasarea în jos şi cinci la deplasarea în sus. Aceasta circulaţie a substanţei fine prin cele doisprezece puncte (resimţita şi fizic, dupii antrenamente prelungite, sub forma unei călduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am arătat, unui an de evoluţie naturală, astfel încât un milion de ani de evoluţie poate fi înlocuit în practica printr-un număr egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezulta ca doisprezece milioane de repetări ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevărat şi în mod substanţial perioada extrem de lunga de timp cuprinsa într-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronunţat în modul descris anterior este doar de 2, 5 secunde, astfel încât doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita în total circa opt mii de zile, adică douăzeci şi trei de ani. Dacă vom destina exerciţiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evoluţie va fi mai scurta: în condiţiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, în afara yoghinilor indieni sau călugărilor, care îşi pot consacra în întregime timpul activităţilor spirituale, poate aştepta douăzeci şi trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exerciţii? De aici rezulta că trebuie să încercăm o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exerciţiilor, ci prin intensificarea lor.

TEHNICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Tehnica tragerii spirituale cu arcul, urmează să o studiem în practica. Aceasta tehnica se împarte în trei părţi:

1) Aranjarea săgeţii în arc;

2) Încordarea arcului;

3) Lansarea săgeţii.

9.6. PUNEREA SĂGEŢII ÎN ARC ŞI OCHIREA

„Punem în arc săgeata ascuţită de devotament (sacrificiu de sine)" – glăsuieşte textul UPANIŞADELOR. Ce înseamnă „devotament"?

Săgeata este principiul gândirii. Prin meditaţie, adică prin repetarea exerciţiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, căci dacă vom trage de multe ori şi o săgeată adevărată se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simplă repetare a exerciţiilor care trebuie să ascută săgeata, adică principiul gândirii. În al doilea rând, săgeţile se ascut de obicei înaintea tragerii cu arcul.

Cuvântul „UPAZA" din original („plin de aşteptare, saluta şezând") ne oferă explicaţia. Când textul indian are în vedere meditaţia, se fofoseşte termenul DHIANA sau un cuvânt derivat la rădăcina DHI (DHIA). Termenul de „UPAZA" se traduce însă" cel mai bine drept „imagine eidetica".

Să vedem acum în ce fel poate aceasta să ascută săgeţile. Termenul grecesc „eidetic" înseamnă imagine, figurativ, Prin urmare, imaginea pe care mai întâi ne-o închipuiam exista într-o reprezentare. Este necesar să avem mai întâi o imagine – reprezentarea plastica a obiectului dorit. Presupunem că dorim să vedem o anumită persoana, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcătuim portretul acestei persoane. Ce urmează?

În majoritatea lucrărilor se recomanda să ne concentram, prin aşa numita privire centrala, asupra punctului dintre sprâncenele portretului şi să privim fără să clipim. Astfel, să presupunem că putem vedea dintr-odată întregul obraz. Se afirma ca dacă ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celălalt, la gură, la nas, ureche etc… nu vom realiza o percepţie unitara. Pe lângă aceasta, privirea trebuie să fie fixa, fără a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie să privim fix un singur punct, pe cel dintre sprâncenele portretului, fără să dăm atenţie lacrimilor, care numai după unu-două minute de privit fără să clipim vor începe să ne întunece vederea. Se recomanda să nu le dăm nicio atenţie.

Toate acestea sunt însă total neadevărate. În primul rând, se amesteca între ele cauza şi efectul, în al doilea rând este mai bine să procedăm exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o parte a chipului la alta este cea care se recomanda. Privind într-un singur punct fără să clipim, cum se recomanda în unele cărţi indiene despre yoga, nu vom obţine o concentrare a gândurilor, ci dimpotrivă, când concentrarea gândurilor atinge un anumit nivel, privirea fixa fără a clipi vine de la sine, ca o consecinţă, şi vom putea privi astfel o jumătate de oră sau chiar mai mult, fără niciun antrenament.

În al treilea rând, exerciţiul se numeşte în original TRATAKA, adică plimbarea privirii pe suprafaţa obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA – a preveni şi AT – alunecare, plimbare). Dacă ar fi „Prevenirea alunecării privirii, cuvântul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotrivă, ATAKATRA.

Aceasta alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafaţa obiectului, este necesara deoarece privirea face gândul să se menţină cel mult câteva secunde asupra unui amănunt oarecare. În momentul următor privirea urmata de gând aluneca mai departe şi trebuie readuse printr-un efort în punctul iniţial. În viaţa noastră fenomenul acesta are loc în permanenta atunci când dorim să ne concentram asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel să progresam în ceea ce priveşte capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este ca, la concentrarea asupra unui aspect anume, să folosim aceastil uimitoare particularitate a privirii şi gândirii legată de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atât timp cât îi este necesar privirii pentru memorare, trecând apoi

imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii şi gândului să reuşească ruperea firului de gânduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditaţie).

Aceasta alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decât o concentrare neîntreruptă. Deoarece TRATAKA nu constituie încă o concentrare a gândurilor în sensul cel mai direct, ci doar pregătirea pentru aceasta, adică doar punerea săgeţilor în arc şi ochirea. Concentrarea reprezintă întinderea arcului.

Comparaţia pe care o facem cu procesul tragerii cu arcul este şi mai reuşită dacă adăugăm şi o scurta examinare a ţintei, deoarece TRATAKA se compune din două părţi; o primă parte o reprezintă aceasta alunecare a privirii despre care am vorbit, pe când cea de a doua parte se efectuează cu ochii închişi. Tocmai aceasta reprezintă ochirea centrului ţintei, care se menţine pe toată durata tragerii cu arcul, chiar şi după lansarea săgeţii rămânând sub forma aşteptării ca săgeata sa lovească ţinta.

La fel ca la ochirea reala, când ochiul nu vizează întreaga ţinta sau parţi ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA înseamnă nu o continuare a alunecării cu ochii închişi a principiului gândirii, ci orientarea conştiinţei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reuşi dacă săgeata este ascuţită.

Când privim obiectul, este vorba nu despre dorinţa de a memora parţi ale acestuia ca să ni-l putem închipui apoi, ci doar să căpătăm senzaţia acestui obiect, imaginea sa eidetica, o orientare asupra lui, o aspiraţie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.

Acest devotament, deşi reprezintă doar pregătirea pentru concentrare, trece ca un fir roşu prin centrul întregii tehnici. Cu cât acest devotament total este mai puternic, cu atât săgeata conştiinţei este mai ascuţită, cu atal întinderea arcului care trebuie efectuata numai de către devotament se va face mai uşor şi cu atât mai sigura va fi lovirea centrului

Astfel, şederea în aşteptare" este forţa motrice a întregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: dacă cel care efectuează exerciţiul nu reuşeşte să-şi trezească un simţ eidetic corect fata de obiectul ales, fie pentru ca acest obiect nu-i spune nimic şi nu poate simţi contactul cu el, fie din alte cauze, săgeata nu va lovi centrul ţintei sau nu va nimeri ţinta, ci va lovi cu totul alt punct sau va cădea pur şi simplu pe pământ. Ajunge însă atâta teorie!

Înainte de a alege obiectul, trebuie să ne luăm o măsură de precauţie – să realizăm crucea spaţială a lui BUDDHA. Ne aşezăm în poziţia cunoscuta şi trimitem în toate direcţiile – înainte şi înapoi, la stânga şi la dreapta, în sus şi în jos gânduri pentru pacea lumii şi urări de bine aproximativ astfel:

„Fericire tuturor fiinţelor, pace tuturor fiinţelor, bucurie tuturor fiinţelor".

Cu cât mai des vom face aceasta, cu atât ne va fi mai bine. Vom afla mai târziu ca al treilea ochi, o dată deschis, construieşte o adevărată punte către ceea ce vedem cu el: gândurile acţionează asupra obiectului viziunii. Obiectul acţionează asupra noastră şi cu cât obiectul este mai puternic, cu atât mai puternic va fi impactul lui invers.

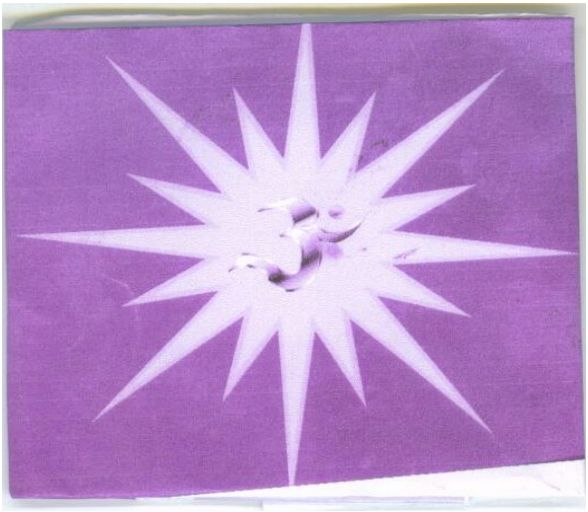
De aceea trebuie să ne ferim să trimitem gânduri pline de ura sau dorinţe josnice de cucerire, asuprire etc, deoarece vom culege ce am semănat.

Această poziţie armonica fata de tot ce ne înconjoară realizează o bună protecţie şi pentru noi înşine, deoarece respinge gândurile rele ale celorlalţi: fiecare gând al altuia este o entitate materiala, care are forma, culoare şi greutate. Alegem deci obiectul. Cel mai bine este să alegem discul solar cu semnul OM care se afla în figura de mai jos. Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii şi ar pune sub semnul întrebării întregul procedeu TRATAKA.

Vom decupa din hârtie un disc, pe care îl vom lipi pe

un fond albastru deschis, care trebuie să reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formează cuvântul OM şi, dacă dorim, nişte raze aurii, în jurul soarelui. Aceasta nu este o joacă, ci un ajutor de preţ pentru ochi, cum ne vom convinge imediat.

Ne aşezăm în faţa acestui disc solar şi îl privim două-trei secunde. Înainte ca privirea sa alunece de pe suprafaţa lui, începem mişcarea de explorare: mai întâi pe raze, apoi pe literele albe ale cuvântului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc.



Toate acestea durează două-trei minute. Apoi închidem ochii.

În întuneric vedem în faţa ochilor închişi urma discului solar, care dispare lent. Aceasta urma nu ar fi existat dacă n-ar fi fost fondul şi ar fi trebuit să ne concentram direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii. Unele dintre lucrările indiene recomanda privirea reala către Soare.

Dar aceasta interpretare vine de la necunoaşterea faptului că cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezintă cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatuiui. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrările respective

poate fi doar imaginar.

Privitul discului solar se realizează foarte distinct în zona hipofizei, ceea ce arata conectarea centrului hipofizei. Dacă, aşa cum se întâmpla în zorii zilei, când conştiinţa nu este încă perfect treaza, nu apare această senzaţie, nu are niciun sens şi continuam tentativele.

Cel mai bun mijloc de a obţine senzaţia de presiune este MUNAKI MUDRĀ –, pecetea broaştei": rădăcina limbii se atinge de palatul moale, de care se freacă de câteva ori. Seva produce imediat senzaţia căutată. Această poziţie a limbii se recomanda totdeauna la exerciţiile de respiraţie şi în toate cazurile de concentrare.

9.7. ÎNTINDEREA ARCULUI

Jntinde arcul cu conştiinţa îndreptată către suflet" glăsuieşte formula.

Orientarea sufletului este devotamentul fata de obiect dobândita prin TRATAKA şi care reprezintă singura forţă elastica, cea cu ajutorul căreia se întinde coarda arcului. Aceasta întindere a arcului reprezintă" cea mai importantă parte – concentrarea.

Dar apare o problemă: asupra cui urmează a sa ne concentram – asupra obiectului, adică a reprezentării acestuia în conştiinţă, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului în care este prezentata aceasta forma, deci în primul rând asupra centrului dintre sprâncene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra creştetului, unde indienii considera că se găseşte orificiul lui BRAHMA – poarta NIRVANEI.

Astfel de probleme derutează un începător. Sunt necesari ani, zeci de ani sau chiar o viaţă de om, până când începătorul ajunge la concluzia că toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gândirii îşi găseşte singur cea mai bună cale şi centrul potrivit, dacă se realizează o concentrare corecta.

Dar când o putem numi corecta?

Concentrarea este corecta atunci când se dezvolta de la sine din etapa precedenta, adică din TRATAKA, din devotamentul fata de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzaţiei obiectului. Textul indian vorbeşte clar despre întinderea arcului cu conştiinţa orientată spre suflet.

Dar ce înseamnă concentrarea asupra senzaţiei obiectului?

Dacă este concentrare a gândurilor, atunci nu cumva trebuie să însemne ca gândurile noastre trebuie să fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte ca noi înşine trebuie să fim concentraţi asupra gândurilor noastre despre acest obiect? În toate cărţile de yoga este scris că trebuie şi stăpânim gândurile, să le concentram în finalul evoluţiei logice sau să le înlăturăm.

Asemenea cerinţe se găsesc însă (ceea ce îl va mira, probabil, pe cititor) numai în cărţile de yoga apărute în Occident. Nicăieri în scrierile originale indiene nu le vom găsi. Aşa-numita concentrare a gândurilor exista numai în lucrările occidentale sau scrise de indieni pentru Occident.

În textele sanscrite nu exista nicio expresie echivalenta. Ceea ce în lucrările occidentale se numeşte concentrare din cauza absentei unui echivalent exact, în textele indiene apare ca „DHARANA" –, REŢINERE, PERSEVEREN-TA"…DHARANA" nu se referă la propriile noastre gânduri, care nu aparţin fiinţei noastre, ci mai degrabă constituie oaspeţi ai conştiinţei noastre, şi înseamnă nu o concentrare a voinţei, ci concentrarea substanţei gândirii.

De aici rezulta că nu este indicată şi nici suficienta concentrarea „menţinere a gândului" aşa cum este înţeleasă şi practicata în Occident. Conştiinţă este reţinută tocmai asupra stării care apare în ea la un anumit gând, dar nu asupra gândului propriu-zis.

Dar ce reprezintă aceasta stare? Este simţul obiectului, care apare atunci când îl privim, ca o dorinţă de

a-l cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie să ne concentram asupra simţului ideii şi nu asupra ideii propriu-zise.

Acum înţelegem de ce trebuie să fie dezvoltat devotamentul fata de obiect:

„Cu cât acesta este mai puternic, cu atât mai puternică este urma, cu atât este mai pregnant simţământul care rămâne în conştiinţa noastră”.

Deci trebuie să ne concentram nu asupra reprezentării sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorinţei de a vedea acest obiect în întuneric, în faţa ochilor închişi. Aceasta deoarece simţul obiectului nu este altceva decât „pipăire interioara”, în dorinţa de a vedea inclus centrul voinţei (hipofiza). De aici rezulta” formula finala:

Trebuie să privim «simţul obiectului» ca şi cum am putea vedea în acesta obiectul însuşi.

Totodată, trebuie să ne străduim să menţinem cât mai mult acest simţământ.

În exemplul practic cu discul solar şi semnul OM, concentrarea este efortul de a simţi simţul acestui obiect (sentimentul ca Soarele se afla în punctul de la mijlocul distantei dintre spraneene), legat de dorinţa de a vedea cu adevărat acest disc, mai întâi fără semnul OM, apoi cu acest semn. Practic aceasta se reduce la a privi în centrul dintre sprâncene, ceea ce putem face fără a ne încrucişa ochii.

Cuvântul MADHIA înseamml „prin” iar semnif icatia întregii expresii este „a privi prin punctul din mijlocul distantei dintre sprâncene”. Acest fel de a privi conduce la obţinerea simţului hipofizei.

Acesta este un fapt uimitor. Oricât de puternic ne-am concentra asupra simţului zonei dintre sprâncene, nu îl vom simţi ca atare, *în* schimb vom căpăta simţul zonei hipofizei. Mijloacele auxiliare – apăsarea rădăcinii limbii de pălătui moale (MUNDAKIMUDRA) şi concentrarea asupra simţului punctului de la mijlocul distantei dintre sprâncene

– sunt necesare numai dimineaţa, dacă ne lipseşte simţul presiunii în zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau în absenta acesteia, cum este cazul orbilor). În timpul zilei şi îndeosebi după ora 21.00 acest simt apare foarte uşor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrării (întinderea arcului) este privirea în simţul obiectului, cu dorinţa de a-l vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o aşteptare. Ne este de ajutor să dorim cu ardoare şi să ne aşteptăm să vedem parţi ale obiectului sau întregul obiect, să ne străduim, totodată, să construim din întuneric ca dintr-o argila obiectul respectiv, chiar în faţa ochilor.

Obiectul pe care l-am privit astfel începe să se deplaseze în interiorul capului nostru, exact la fel ca o săgeată, atunci când arcul este întins – în sens invers celui în care va porni ea. Cel care se antrenează va observa în acelaşi timp că i se opreşte respiraţia. Acesta este un semn ca procesul de concentrare se desfăşoară aşa cum trebuie, în mod corect. Oprirea respiraţiei este un fenomen normal în timpul concentrării şi nu trebuie să constituie motiv de îngrijorare. Ar fi mai rău dacă respiraţia nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur că ceva nu este în regulă în ceea ce priveşte capacitatea noastră de concentrare. Când respiraţia se opreşte trebuie să încercăm doar să nu împiedicăm concentrarea şi să atenuam trecerile de la inspiraţie la expiraţie şi invers.

Apare întrebarea: ce durata să aibă concentrarea noastră?

Teoria yoga susţine că este nevoie de două ore de DHARANA continue pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exerciţiilor depinde în principal de timpul cât se menţine principiul gândirii asupra obiectului respectiv. Aici mai acţionează însă şi o alta lege, similara unei legi din planul material: în cazul energiei electrice, intensitatea este proporţională cu pătratul tensiunii. Aceasta înseamnă ca, dacă în loc de două ore vom consuma pentru

concentrare o singură ora, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumătate, ci un sfert din cea iniţială iar dacă durata exerciţiului va fi doar de o jumătate de oră, ea nu va mai fi decât 1/16 etc. Prin urmare şedinţele de o jumătate de oră vor trebui să continue timp de şaisprezece zile la rând. Boris Saharov a alcătuit următorul tabel:

Două ore de şedinţa neîntreruptă 1 zi;

O oră pe zi 4 zile;

30 de minute pe zi 16 zile;

20 de minute pe zi 32 de zile;

15 minute pe zi 64 de zile;

10 minute pe zi 144 de zile;

7 minute pe zi 365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastră" de concentrare creste şi face să se restrângă timpul necesar. Tabelul ne este totuşi de folos, deoarece ne arata" raportul aproximatjv între efort şi rezultate. Deşi acţionează într-un fel asupra nerăbdării noastre, ne arata totuşi care ar fi termenul la care ne putem aştepta, cu aproximaţie, să obţinem rezultate, dacă vom fi la fel de silitori pe toată durata. Timpul necesar nu este exagerat, dacă facem o comparaţie cu cei douăzeci şi trei de ani cât trebuie repetată mantra OM. După cum am mai spus, concentrarea trebuie orientată către obiect pe toată durata exerciţiului. Ne va fi de mare ajutor un şiretlic nevinovat, dar util, şi anume: la fiecare exerciţiu care urmează trebuie să ne imaginăm ca Soarele devine tot mai strilucitor.

Desigur, succesul în acest exerciţiu dificil nu înseamnă încă deschiderea completa a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, dacă facem abstracţie de ceea ce reprezintă cu adevărat primul semn: un vis deosebit de viu şi sugestiv, pe care îl vom avea în noaptea care urmează primului exerciţiu de concentrare. Deocam-data aceasta va fi doar o viziune de

treapta întâi (lucruri neobişnuite). Oricât de mobilizator este însă acest prim succes, el nu consrituie încă un semn că ar trebui să se treacă la exerciţiile urmaloarei etape. Din când în când însă putem verifica dacă nu apar viziuni din a doua treapta, sau chiar obiectul însuşi. Dacă pe timpul concentrării conştiinţei insistam din toate puterile asupra dorinţei de a vedea un obiect în întuneric, în faţa ochilor închişi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va apărea viziunea obiectului respectiv.

Ucenicii mei aflaţi în stare de transa în timpul cursurilor călătoreau în afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degrabă ceea ce aveau să perceapă cu exactitate. În cursul meditaţiilor Îi duceam în timpul prezent la ei acasă şi le sugestionam să privească ceasul care indica ora exactă în locuinţa lor. Marcam ora. Aproximativ şaizeci la suta spuneau cu exactitate ora când le sugeram aceasta.

Concentrarea asupra discului solar este cruciala în timpul exerciţiului spiritual de tragere cu arcul, îndeosebi dacă are şi semnul OM. Senzaţional este ca acest disc de pe coperta cărţii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum şi a telepatiei. Obţinem încă o confirmare a influenţei pe care o are acest exerciţiu prin apariţia senzaţiei de căldură de-a lungul coloanei vertebrale, menţionată anterior, ca o trezire a forţei mistice KUNDALINI (cum este denumita poetic în scrierile indiene). Căldura aceasta se ridica treptat, urca de-a lungul coloanei, pana sus. Cu ajutorul ei se deschid toţi centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu şase petale, ca o floare adevărată care se desface în timpul iernii într-o sera. Pentru ca aceste valuri de căldură sa nu dăuneze exerciţiului, se recomanda efectuarea unui anumit exerciţiu de respiraţie, cunoscut sub numele de „FOALE” (BHASTRIKĀ).

9.8. EXERCIŢIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne aşezăm drept şi respiram, alternând rapid inspiraţia şi expiraţia (din diafragma), de aproximativ douăzeci de ori, ca o pompa de aer (fără încordare). Apoi inspiram lent şi profund, menţinem cât putem de mult aerul în plămâni şi expiram lent. Repetam tot acest complex respirator de trei ori, concentrându-ne gândul de fiecare dată asupra coccisului, a coloanei la înălţimea plexului solar şi apoi a zonei cervicale a coloanei, în dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare dată, la repetarea acestui exerciţiu de respiraţie, ca toată cantitatea de căldură concentrată într-un punct să i ridica la punctul următor (adică de la coccis pana în dreptul plexului solar, de aici la fosa cervicala şi apoi mai sus). Aceste exerciţii se efectuează în timpul concentrării asupra discului solar, imediat ce apare senzaţia de căldură. În acest timp nu vom întrerupe concentrarea.

Cu timpul încep să apară" frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima şi uneori din a doua treapta. Pentru a înainta cu toată convingerea, trebuie să începem exerciţiul cu viziunile de chipuri umane şi peisaje abia după ce ne va apărea viziunea unei flăcări foarte luminoase, care împrăştie raze. Viziunea aceasta trebuie să fie la fel de vie ca o flacără reala, văzută cu ochii fizici. Ea îi apare fiecăruia de câteva ori şi indica momentul în care orice om care efectuează aceste exerciţii poate trece la etapa superioară a tragerii spirituale cu arcul – KHATCHARI MUDRĀ (rătăcirea în KHA – lansarea săgeţii). Aceasta flacără reprezintă limba de foc care trebuie înghiţita, adică, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusa pana la glanda pineala. (Procesul acesta este înţeles de foarte mulţi sub aspect material: limba fizica, prin anumite procedee, este ascunsa în glota, yoghinii reuşind prin aceasta să înfrângă foamea, setea, bolile şi moartea, putând fi şi îngropaţi de vii.) În locul acestei limbi de foc poate apărea uneori şi viziunea unei lumini ce împrăştie raze în jur. În cazul concentrării asupra simţului hipofizei

reuşim uneori să reducem într-o măsură presiunea, şi atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacăra unei lumânări care arde pâlpâind şi se vede foarte clar. Viziunile acestei flăcări nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neaşteptate şi sunt atât de pregnante şi de luminoase, încât acoperă toate celelalte fenomene.

9.9. LANSAREA SĂGEŢII

„Cunoaşte ţinta veşnică” – în aceste cuvinte este cuprinsa întreaga taina a ultimei acţiuni; finalizarea tragerii cu arcul. După ce lansează săgeata, arcaşul priveşte neabătut în direcţia în care a plecat aceasta, să vadă dacă a lovit ţinta în centrul ei. La fel şi arcaşul spiritual, după ce şi-a relaxat toată încordarea conştiinţei, trebuie să privească obiectul pe care l-a ţintit. Dar dacă adevăratul arcaş, care foloseşte un arc fizic, după ce a dat drumul săgeţii nu mai poate influenta traiectoria acesteia sau zborul ei spre ţinta, arcaşul spiritual se poate opune „rafalelor de vânt” care apar în conştiinţa sa, poate ţine sub control zborul săgeţii sale spirituale.

Acest control nu trebuie să constituie o nouă concentrare, care’s lanseze o nouă săgeata, de parcă ar mai trage o dată. Dar nu trebuie să fie nicio aşteptare pasiva… Cunoaşte ţinta” aşa spune formula. Nu trebuie să admitem niciun alt gând („rafala de vânt”), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va abate săgeata de pe direcţia cea bună, iar aceasta înseamnă ca în locul obiectului vizat (ţinta) ea va lovi o alta ţinta – gândul întâmplător. Dar, pe de altă parte, aceasta faza de cunoaştere a ţintei nu trebuie să reprezinte o reprimare activa a oricăror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata şi eficienta acestei etape de cunoaştere a ţintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am încordat arcul, adică de concentrare. Deoarece orice forţă determina o rezistenta a mediului exterior (în cazul nostru – o oboseala a gândirii), conform legii generale de obţinerea a formei aerodinamice, vom avea o

curba minima de oboseala, care reprezintă, în acelaşi timp, un maximum de putere.

În acest fel, maximul se afla la 3/4 din lungimea curbei fata de punctul iniţial. Lungimea totala a curbei este cu atât mai mica, cu cât panta ei este mai mare. În practica rezulta de aici ca, cu cât tensiunea concentrării este mai mare, cu atât este mai scurt efectul, adică viziunea, contrar aşteptărilor, are o durată mai mică. De aici rezulta o importantă concluzie practica: cu cât concentrarea este mai calma, cu atât durata viziunii este mai mare.

Ca şi pana" acum, ne vine în ajutor terminologia Indiana. DHARANA înseamnă „reţinerea principiului gândirii" şi o traducem prin concentrare numai datorită resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi înţelegem totdeauna o anumită încordare, o presiune exercitată de gândire, pe când reţinerea nu este nimic altceva decât „sprijinire", uşurare", proptire" de obiect prin efectul propriei greutăţi, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeşte tocmai ceea ce am avut în vedere vorbind despre curba minima de oboseala sau curba maxima de putere. Este încă o dovadă ca înţelepţii din vechime cunoşteau bine bazele mecanicii moderne.

Principiul gândirii trebuie să „apese" deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atât şi nimic mai mult. Dacă presiunea pe care o exercita este prea puternica, curba de putere creste prea brusc şi durata puterii este micşorată. Dacă presiunea va fi prea slaba, panta curbei este prea mica şi succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrării.

Diferenţa între destinderea concentrării şi meditaţie consta doar în respiraţie: cu cât încercam mai mult să reţinern un obiect, imaginea sa interioara, cu atât mai mult se încetineşte inspiraţia, care devine din ce în ce mai lenta, pana atinge punctul de maximum, iar apoi trece în

contrarul sau – expiraţia. Astfel, este conectata meditaţia. De aici rezulta ca, pentru aprofundarea concentrării, se va prelungi faza de inspiraţie, iar pentru aprofundarea meditaţiei – faza de expiraţie. Când respiraţia se va încetini atât de mult, încât va deveni nesesizabila, apar fantasme de la prima pana la a patra treapta – cea superioara; respiraţia scade în continuare tot mai mult, pentru ca la a patra treapta să devină nula, să se întrerupă complet. În legătură cu aceasta, în momentul viziunii conştiinţa de sine dispare total, omul uita de sine. Aceasta stare se numeşte LAIA (întrerupere) şi se referă atât la respiraţie, cât şi la conştiinţa de sine.

Exista şi o alta diferenţă importanta între concentrare şi meditaţie, caracterizata reuşita prin compararea cu tebnica tragerii cu arcul. Aceasta se referă la direcţia atenţiei. Dacă în cazul concentrării conştiinţă este orientată spre centrul dintre sprâncene, prin aceasta manifestându-se senzaţia că obiectul este retras tot mai adânc în interiorul capului, aşa cum săgeata este trasa înapoi, în sens invers zborului ei, în cazul meditaţiei, atenţia trebuie orientată către cel de-al treilea ochi. Vom avea senzaţia că privirea interioara se îndreaptă către centrul dintre sprâncene. Acest fapt, de care ne putem convinge fiecare, a condus la o interpretare incorecta a acestei tehnici: mulţi îşi încrucişează ochii la rădăcina nasului sau îşi privesc rădăcina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie înţeles cât se poate de bine ca orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprâncene trebuie să fie produsă numai prin transferarea privirii către interior şi nu încrucişând ochii, ochii nu participa la acest exerciţiu, la fel cum privitul în cel de-al treilea ochi, în centrul capului, unde la concentrare simţim o greutate, ne trimite de îndată privirea înainte, în punctul plasat între sprâncene, către exterior. Ţinând seama de aceasta, trebuie să interpretam şi să înţelegem exact toate indicaţiile conţinute de sursele originale despre tehnica

privirii în aceste exerciţii.

Când anume este necesar să se treaci de la concentrare la meditaţie? Aceasta trecere are loc de la sine, în momentul intersectării obiectului cu punctul senzaţiei de apăsare pe care o simţim în cap. Cititorul poate efectua următorul experiment: să se concentreze asupra centrului capului pentru o clipă, dar apoi să se abată foarte puţin din acest punct în direcţia glandei pineale. Va simţi imediat cum vederea se lansează înainte, în centrul plasat între sprâncene.

Exista, prin urmare, două teste de concentrare, care se succed automat, unul după altul:

1. Concentrarea, în adevăratul sens al cuvântului, ca o menţinere a principiului gândirii pe obiect. Aceasta treapta este caracterizata totdeauna prin respiraţie continua, prelungirea inspiraţiei şi menţinerea aerului în plămâni şi prin orientarea direcţiei privirii asupra centrului dintre sprâncene. Prin aceasta se realizează întinderea arcului.

2. Meditaţia propriu-zisa, ca o contemplare a obiectului în centrul dintre sprâncene. Ea este însoţită totdeauna de respiraţie nesesizabila, prelungirea expiraţiei şi pauze fără aer în plământ, şi orientarea spre al treilea ochi, în mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizează lansarea săgeţii (forma gând).

Deoarece aceste două trepte se succed automat, aşa cum am mai arătat, la fiecare întrerupere a meditaţiei de gânduri noi şi revenire la claritatea anterioara a gândirii, este necesar să învăţăm să nu amestecam aceste faze. De exemplu, nu este permis să desfăşurăm treapta întâi însoţită de respiraţie nesesizabila, iar pe cea de-a doua – de respiraţie continua; nu este permis să orientam concentrarea spre al treilea ochi, iar meditaţia – direct în centrul dintre sprâncene.

Din toate acestea deducem tehnica finala a

vederii fără ajutorul ochilor.

1. Se recomanda, de şi nu se referă nemijlocit la vederea fără ajutorul ochilor, să se efectueze în prealabil, timp de douăzeci-treizeci de zile, antrenamente după metodica descrisa în prima parte, până la obţinerea „miresmei cereşti” sau a „gustului paradiziac”. Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care îl obţinem, cel puţin în una dintre aceste direcţii, ne conferă o încredere puternica, tenacitate şi răbdare pe cursul exerciţiilor şi în plus, o reprezentare a concentrării corecte.

2. Când atingem nivelul de stăpânire a exerciţiilor de respiraţie şi a poziţiilor corpului, începem exerciţiile TRATAKA asupra discului solar desenat pe hârtie. După două-trei minute de contemplare, închidem ochii şi dorim să vedem acest disc solar cu semnul OM în întuneric, în faţa ochilor închişi. Ne străduim să menţinem soarele în gând.

Poziţia limbii este cu rădăcina pe palatul moale al cerului gurii.

Nu trebuie să uităm, totodată, să repetam continuu sunetul OM cu pronunţia corecta.

După ce avem viziunea unor lucruri neobişnuite, ba chiar şi răspunsuri la întrebările formulate, putem începe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunoştinţă sau o ruda, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am văzut-o adesea, actor, om de ştiinţă sau pentru care păstram un anume sentiment. Timp de câteva minute efectuam TRATAKA cu portretul acestei persoane. După ce privim trăsăturile chipului din portret, vom obţine simţul acestei persoane, de parcă ni s-a alăturat. Închidem ochii şi ne concentram pe dorinţa de a menţine acest simţământ sau chipul interior în întunericul de dinaintea ochilor închişi. Apoi expediem obiectul, împreună cu simţământul, în interiorul capului. Nu trebuie să menţinem cu forţa

obiectul în centrul dintre sprâncene. Principiul gândirii trebuie să fie oriental exclusiv asupra simţului obiectului. Respiraţia trebuie să fie continua, iar mâinile cel mai bine este să fie ţinute pe genunchi.

4. Când simţim ca obiectul, în rătăcirea sa prin K.HA (din centrul dintre sprâncene pana în centrul capului), se apropie de mijlocul capului, încercam să privim simţul obiectului, de parcă s-ar găsi în punctul în care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioară ţinteşte din nou în centrul dintre sprâncene, contemplam obiectul în al treilea ochi. Respiraţia trebuie să fie nesesizabila. Nu avem nevoie decât de aşteptarea viziunii obiectului în al treilea ochi (indirect în centrul dintre sprâncene).

Când ne fura contemplarea apare viziunea obiectului, care, în funcţie de gradul până la care am evoluat, se aprofundează sau se stinge, lăsând o urma care pâlpâie. În această etapă procesul descris ne serveşte doar drept exerciţiu.

6. După o practica suficient de îndelungată, atunci când reuşim să prindem acelaşi obiect şi a doua oară, putem reuşi lansarea săgeţii fără să încordăm arcul, direct din al treilea ochi, din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprâncene, privind punctul din creştetul capului, căci şi de aici privirea trece automat tot în centrul dintre sprâncene. Astfel vom începe direct cu meditaţia în al treilea ochi.

În încheiere prezentam alte câteva exemple din practica, pentru a explica ce posibilităţi ne oferă vederea fără ajutorul ochilor.

„**Concentrarea asupra centrului dintre sprâncene**”. Mai întâi dorinţa de a vedea un anumit obiect, apoi simţul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus şi, în final, asupra efectului dorit au dat viziunea în mişcare, după care apar multe alte viziuni, fără prea mare efort. Concentrarea a fost însoţită de o căldură

puternică în coccis, timp de o oră.

Astăzi – o viziune foarte clara, din treapta a treia: un chip frumos, în mărime naturală, aplecat puţin într-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am început TRATAKA folosind o hartă de perete pentru a obţine presiunea în centrul capului şi, după unu-două minute, am transferat conştiinţa în acest punct din centrul capului, dintr-odată, împreună cu meditaţia şi respiraţia nesesizabila. Viziunea s-a produs după cinci minute.

Recomand mai întâi să se privească în centrul dintre sprâncene, înainte să se transfere concentrarea în al treilea ochi, pentru ca apoi să se privească în al treilea ochi, readucând astfel privirea în centrul dintre sprâncene.

9.10. ARCAŞUL PERFECT

„Cel mai bun dintre cei care exersează, al cărui spirit a înţeles DHIANA, cel mai bun între cei care văd, este capabil Sa pornească repede la drum într-un alt corp. Atotştiutor, atotvăzător, făcând bine tuturor fiinţelor, înţelegând sensul tuturor scrierilor, enunţând învaţiitura unica, fiind cunoscut prin puterile sale măreţe, neobişnuite, trăind îndelung, capabil să facă să apară lucrurile din trei lumi şi să le păstreze sau să le fac să dispară” *(Tantrele,* 34).

Pana aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, în principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricărui om. La cea de-a patra şi ultima treapta, a cărei perfecta stăpânire conduce la măiestrie, m-am referit numai în treacăt. Expunerea ar fi însă incompleta dacă nu am dispune de o prezentare exacta a acestei trepte, a Maestrului, care constituie încununarea evoluţiei în acest sens.

În şcolile mistice de tradiţie orientala treptele evoluţiei spirituale sunt enumerate şi descrise cu lux de amănunte, chiar dacă expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multă intuiţie şi profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt împărtăşite

numai celor iniţiaţi. Aceasta explica din ce cauză, chiar şi în materialele recent publicate, învăţătura Indiana este prezentata atât de încâlcit şi contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretenţios şi cult fie să renunţe la ele, considerându-le neştiinţifice şi fără rost, fie să încerce să le completeze şi să le îmbogăţească continulul. Au apărut astăzi foarte mulţi „specialişti" în tragerea cu arcul care nu reprezintă mare lucru de fapt. Pentru a face parte dintr-o astfel de şcoală spirituala, un discipol trebuie să se supună unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, în principal, patru virtuţi: recunoaşte-rea, absenta patimilor, comportarea drept-credincioasa şi aspiraţia către salvare, către izbăvire. Desigur, recunoaşterea nu are aici sensul succesului în viaţă sau al depăşirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, răzbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degrabă, să recunoască diferenţa dintre real şi nereal, dintre bine şi rău, dintre etern şi trecător. Din aceasta prima calitate apar de la sine toate celetalte, cum ar fi detaşarea de tot ceea ce este nereal, rău intenţional şi trecător, ca şi o comportare corecta şi plină de credinţă.

Aceasta din urma calitate are şase aspecte:

— Liniştea gândurilor.

— Stăpânirea de sine.

— Calmul acţiunilor.

— Răbdarea.

— Încrederea în alţii sau în sine

— Atenţia bine orientată.

— În sfârşit, dorinţa de eliberare, dar nu în sensul refuzului şi renunţării la lume, ci în sensul eliberării interioare de tot ceea ce este lumesc.

Aceasta din urma calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprima celui în cauza destoinicia iniţierii. Fără aceasta pregătire spirituala, cel vizat nu-şi va găsi Mentorul, chiar dacă ar răscoli lumea. Dacă a

dobândit aceasta calitate, el nu trebuie să caute nicăieri, căci Mentorul va veni singur, deoarece îşi aşteaptă de mulţi ani discipolul, cu mult înainte ca acesta să se fi hotărât să-şi caute un mentor. Premisele aşteptării sufleteşti sunt aceleaşi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca şi legile naturii. Pe de altă parte, discipolului nu i se cere perfecţiunea, el trebuie doar să se străduiască sa îşi dezvolte însuşirile necesare. Dar încă înainte de a atinge nivelul dorit, el va practica deja exerciţii şi ritualuri de meditaţie asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel începe pregătirea discipolului. După câteva luni de meditaţie asupra unor obiecte din lumea strict materiala vor apărea primele viziuni de lucruri neobişnuite. Şi abia după aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai întâi îi apar ochii luminoşi, care domina totul, iar după alte exerciţii discipolul îşi vede Mentorul faţă în faţă.

Un mentor atent va constata analogii în aceasta manifestare a măreţiei legii cosmice a armoniei. Această lege, cea mai importantă dintre toate, poate fi formulata astfel: centrele cercurilor mici se rotesc în jurul centrului unui cere mai mare. În acest mod, se formează zilele şi nopţile în cursul celor două săptămâni când Luna este în creştere, compunând jumătatea luminoasa a lunii – ziua lunara, şi zilele şi nopţile când Luna este în descreştere – care formează jumătatea întunecoasă a lunii – noaptea lunara. În acest fel, se formează timp de şase luni, cât Soarele se deplasează către sud, noaptea anului, iar celelalte şase luni, cât Soarele se deplasează către nord – ziua anului. Câteva zeci de ani din viaţa unui om reprezintă partea luminoasa, de dezvoltare – ziua vieţii sale, iar aproximativ tot atât reprezintă coborârea pe versantul opus – noaptea existentei respective etc.

În cazul nostru fiecare treapta de evoluţie a unei sfere este supusa aceloraşi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapa a evoluţiei mistice se repeta

aceeaşi serie de momente distincte, treptele meditaţiei compun în acelaşi fel fiecare etapa a evoluţiei. Dacă meditaţia are patru trepte – aşezarea săgeţii şi ochirea, întinderea arcului, lansarea săgeţii şi aşteptarea loviturii, în centrul ţintei sau contemplarea acesteia, în esenţă să – seria de exerciţii cuprinse în cele patru trepte ale evoluţiei este identica, de la discipol la mentor. La fel se întâmpla şi cu viziunile: viziunile dintr-o meditaţie se succed în aceeaşi ordine în care sunt compuse, la rândul lor, din exerciţii. Deşi predomina tendinţa de baza a momentului dominant, în general raportul rămâne acelaşi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de bază ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Aceasta corespondenta poate fi determinate în felul următor:

1. Prima *treapta de meditaţie* – PRIMARĂ, MATERIALA. Viziunile ei sunt lucruri neobişnuite. Un mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare şi rezultatul contemplării sale este numit contemplare „cu îndoială, deoarece nu poate identifica obiectul care îi apare în viziune. Dacă însă poate identifica obiectul, contemplarea sa este numita „fără dubii”.

2. *A doua treapta de meditaţie* – CONCENTRAREA. Ea este însoţită de respiraţia continue. Viziunile acestei trepte sunt răspunsuri la cele ce ne-am propus şi sunt privite de asemenea cu îndoială, deoarece încă nu se poate determina dacă aceste viziuni se referă la trecut, prezent sau viitor şi dacă au fost provocate de gânduri proprii sau străine. Când însă îndoielile sunt depăşite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea în aceasta treapta este numita **treapta „fără îndoieli”**, deoarece, cum am mai văzut, poate depăşi toate obstacolele din spaţiu şi timp. Deşi aceasta treapta nu este ultima, plină de adevăr, ea conţine adevărul trecutului sau viitorului şi, dar nu obligatoriu, al

prezentului. Ea aparţine sferei materiale fine, atemporale, de aceea este necesara evoluţia la o treaptă superioara pentru a pune în relaţie aceasta cunoaştere şi realitatea imediata. Aici se manifesta legea, pe care o ignora adesea clarvăzătorii, conform căreia viziunile se dezvolta de sus în jos, de la spiritual către fizic, şi nu invers.

Dacă practica celei de-a doua trepte de meditaţie consta în a privi un obiect luminos, Soarele strălucitor, în mod analog apare practica pentru a doua treapta de dezvoltare mistica, ce se bazează pe meditaţia asupra luminii în care apare obiectul menţionat la prima treapta. Şi în acest caz apare o căldură puternica la nivelul coloanei, în întregul corp. Aceasta căldură este denumita focul şarpelui – KUNDALINI – denumire alegorica a pătrunderii energiei cosmice vitale în canalele şi centrii de materie fina, în florile Lotusului, trezit la viaţă" şi înflorind din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exerciţiile se desfăşoară cu adevărat în sistem yoga.

3. A treiea treapta de meditaţie. Când acest foc mistic al şarpelui atinge nivelul spraiicenelor, zeitatea KUNDALINI se dezvăluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu în mod alegoric, ci chiar apare în faţa ochilor săi închişi sub forma unei adevărate flăcări ce arde. Acest moment marchează ***a treia treapta a meditaţiei***, ca şi a treia treapta de evoluţie a misticului, Acum el începe să mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce înseamnă aceasta? Cuvântul indian BINDU înseamnă picătura şi sugerează forma de picătură a limbii de foc. Aceasta limba de foc este vestita KHATKHARI MUDRĀ, care, sub aparenta înghiţirii limbii, ascunde vederea limbii de foc în zona KHA – intervalul dintre hipofiza şi glanda pineală (în sens figurat – spaţiul ceresc), deasupra palatului, între centrul dintre cele două sprâncene şi occipital. Aceasta vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numita în yoga „privire (contemplare) cu încântare", este cea care oferă

cunoaşterea deplină a obiectului.

Percepţia reala, drept în faţa ochilor, este la fel ca starea de încântare. Căci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul în al său al treilea ochi şi, în acelaşi timp, cu toată claritatea formei, culorii şi luminozităţii acestuia. Iată cum explica AGNI YOGA: „Fiecare vedere distincta a unui obiect în al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Când imaginea obiectului este chemata în deplina perfecţiune a liniilor şi culorilor, asupra sa putem acţiona nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanta, îl putem stăpâni şi acţiunea noastră se poate răspândi de la obiectele cele mai frecvente pana la planetele cele mai îndepărtate”.

Aceasta viziune a şarpelui de aur răsucit şi a limbii de foc în coccis – MULADHARA – face să se trezească de la sine puterile KUNDALINI, care se ridica într-o clipă, ajungând în toată strălucirea la nivelul capului şi deschizând centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oameni, îi aduce pe aceştia în totala stăpânire, astfel încât ei percep toate gândurile transmise în mod clasic, ca şi cum ar fi sub hipnoza. O vedere similara a centrului plasat în ombilic oferă o imagine exacta în profunzime, cu structura interna a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate găsi numeroase alte date despre toate acestea în capitolul al treilea din YOGA – SUTRA PATANDIALI, unde sunt prezentate multe alte forte obţinute prin viziuni.

4. Dezvăluirea totala a tuturor forţelor psihice nu este însă treapta cea mai înaltă, îndeosebi pentru ca PATANDJAL1, care considera aceste forte doar un adaos la SAMĀDHI, spune în continuare: „Prin indiferenta, chiar fata de aceste forte, se distruge sămânţa răului şi vine eliberarea”.

Prin eliberare SAMĀDHI se înţelege revenirea deplina la Perfecţiunea Sacra. De aceea, ***a patra treapta***

de evoluţie trebuie doar să-l conducă pe yoghin către acest scop suprem.

Să revenim la cele patru trepte de meditaţie, de această dată doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie să definească caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evoluţie. De fapt toate forţele aparţin acestei a patra trepte, care este greu de atins – cea a contemplării ţintei, Ele apar în momentul uitării totale de sine, contopirii depline cu ţinta. Despre aceasta ne vorbeşte MUNDUKA UPANISHAD:

„OM este arcul, EU (ATMAN) sunt săgeata, iar BRAHMA este ţinta. Loveşte cu atenţie în ţinta şi fii precum săgeata, una cu ea”.

Astfel, a patra treapta de evoluţie este caracterizata, în primul rând, prin a deveni una cu săgeata şi ţinta. În urma acestui fapt, în aceasta treapta de evoluţie se vor naşte toate forţele de la sine, fără niciun fel de exerciţii. Dacă vom analiza acum problema din direcţie opusa, în scrierile înţeleptului BHERANDA vom afla numai trei meditaţii: de substanţă primară, luminoasa şi de substanţă fina”; el indica, totuşi, caracterul binar al acesteia din urmă, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI ŞI BRAHMA, ca un punct. Acesta spune:

„Dacă, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeşte KUNDALINI, el merge înainte Împreună cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor. şi călătoreşte pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorită marii lui luminozităţi… Yoghinii obţin orice succes în meditaţie prin SAMBHAVI MUDRĀ. Aceasta este meditaţia tainica a substanţei fine, greu accesibila chiar şi zeilor”.

Aceasta apariţie a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trăit-o în a treia treapta. Deci obiectul meditaţiei în a patra treapta trebuie să fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de altă parte, în capitolul al treilea BHERANDA spune: înseamnă ca aceasta este meditaţie de treapta a patra: în cap, între hipofiza şi

glanda pineala, unde anterior a apărut viziunea limbii de foc, aşază-i propriul EU, adică realizează concentrarea asupra senzaţiei de EU, ca şi cum EUL este una cu flacăra. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA şi conştiinţa noastră trebuie unita de acesta. Pe de altă parte, aşa cum se spune şi în UPANIŞADE, două strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacără mult mai subtila decât tot ce este mai subtil şi trebuie să fie săgeata ce nimereşte în EU”.

Urmarea acestei meditaţii, cea mai subtila dintre toate meditaţiile, este cunoaşterea eului. Iar PATANDJALI adauga:

„Prin cufundarea sinelui vine cunoaşterea propriului EU. De aici cresc auzul, pipăitul, gustul şi mirosul”.

Exista o metodă de acţiune magnetica ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusa testului aşezăm ambele degete mari ale mâinilor, de-a lungul sprâncenelor, astfel încât să formeze aparent al doilea rând de sprâncene. Se mângâie uşor fruntea cu aceste două degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprâncenelor. Celelalte degete se ţin răsfirate, pe laturile capului, astfel încât degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Dacă persoana testata este senzitiva, după un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni”.

Pentru a deschide al treilea ochi trebuie să simţim locul glandei pineale. În acest caz se procedează astfel: ne concentram în centrul dintre sprâncene. Rezultatul nu este simţul acestui punct, ci, în mod excepţional, simţul celui de-al treilea ochi. De aceea în Yoga se recomanda: concentraţi-vă asupra punctului dintre sprantcene, ceea ce, adesea, este înţeles în mod eronat ca încrucişare a ochilor la rădăcina nasului. Pentru a îndrepta aceasta eroare, uneori profesorii de yoga înţeapă” acest punct al frunţii discipolilor cu un instrument ascuţit. Atunci

discipolul se concentrează” involuntar în punctul dureros şi îşi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.

Contraindicaţii pentru exersare au femeile care se afla în ciclu lunar calendaristic, plus trei zile după el. La fel, nu se fac meditaţii pentru deschiderea centrilor de forţă în timpul ploilor torenţiale şi furtunilor. În schimb se recomanda după ce a ieşit curcubeul, fiindcă după ploaie are loc curăţarea straturilor atmosferice de anumite energii.

Concentrarea gândului pentru deschiderea ochiului al treileii se face după desenul făcut pe ultima pagina a copertei, de dorit după ora 19,00. Cea mai bună ora ar fi între 21,00 – 23,00, pentru meridianele noastre.

— Fixati cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanta de o mână întinsă. Se poate fixa şi la o distanţă mai mare, dar să nu depăşească înălţimea voastrii. (Se sta în picioare sau pe un scaun.)

— Relaxaţi-vă. Reglaţi-vă respiraţia. Nu se respira profund, doar superficial. Gândul să fie ja locul dintre sprâncene.

— Priviţi relaxat în ordinea descrisa mai jos, timp de aproximativ 3 – 5 minute, fiecare detaliu în parte, în sens orar.

— Cerul seni – razele soarelui

— Cercul soarelui cu semnul soarelui * (… OM)

— Semnul soarelui (… OM)

— Doar punctul mic al semnului „OM”.

— Apoi închideţi ochii şi doriţi să vedeţi acest „Soare” în faţa ochilor închişi, aşteptând aproximativ 3 – 5 minute.

* semnul soarelui

…

Acest exerciţiu (meditaţie) se repeta timp de două

ore. Dacă aţi reuşit să vă apăra ALBASTRU în faţa ochilor închişi, centrul Ajna s-a deschis. O căldură care trece prin coloana vertebrală, aducând în faţa ochilor imaginea unei flăcări de lumânare sau a unui foc, ridica energia Kundalini de la baza trunchiului către creştetul capului. Dacă va ameţeşte şi apare galben-portocaliu în faţa ochilor închişi şi vi se face cald întrerupeţi meditaţia punând mâna stângă pe plexul solar şi drcapta pe creştetul capului, inspirând adânc, deschizând ochii.

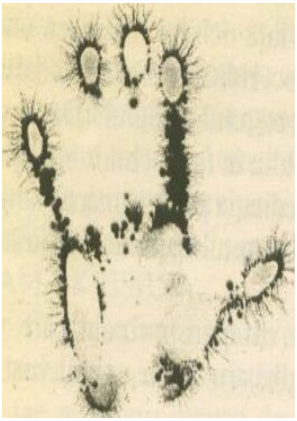
Dacă în timpul meditaţiei va apărea un ochi care vă priveşte fix – de culoare bleu-albastru – este ochiul vostru al treilea. Aţi reuşit!!!

Mantra OM se repeta tot timpul meditaţiei.

Persoanele care au avut probleme de sănătate (rinita alergica sau sinuziţii) vor avea un timp mai mare de exersat, în sebimb îşi vor vindeca afecţiunile în procesul meditaţiei. Dacă veţi exersa timp de două ore continun – se deschide chakra Ajna. Este bine să vă priviţi în oglinda după exerciţiu, în punctu dintre sprâncene, 10 – 15 secunde, apoi închideţi ochii dorind să vă vedeţi ochiul al treilea, apoi aura capului.

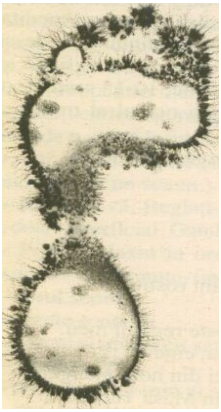
Continuaţi prin a vizualiza organele interne.

Vă doresc succes.



Aurele palmelor şi tălpilor obţinute prin

electronografie



CUPRINS

Introducere…2
Cap. I Ce înseamnă să fii medium…4
Animism şi spiritism…5
Comuniunea …6
Corpul astral …8
Aurele şi culorile …8
Chakrele…11
Legătura reciprocă vindecător-pacient «Karma şi etica …17
Ce este vindecarea psihică?…18
Cap. II Procedee de vindecare…22
Energia…22
Împământarea…23
Imagini vizuale… 24
Procedee simple de vindecare …24
Vindecări prin crearea imaginilor mentale…28
Tratamente la distanta …29
Vindecarea cu ajutorul unui spirit-mentor …31
Chirurgia psihică sau PS…33
Cap. III Autovindecarea…35
Trezirea …35

Durerea şi boala… 36
Dirijarea energiei…38.
Deschiderea şi închiderea chakrelor …39
Stagnarea …41
Meditaţia şi vindecarea cu ajutorul culorilor …41
Readucerea corpului din stările PSI…43
Cum se înlătură în legăturile energetice …47
Neutralitatea şi nonrezistenţa …49
Şocurile psi…50
Cap. IV Citirea psihică… 51
Viaţa noastră de medium …52
Tablouri şi imagini iraţionale… 53
Ştergerea informaţiilor negative din aura …55
Citirea aurei cu ochii deschişi …56
Cum se citesc chakrele …58
Determnarea poziţiei durerii în aura şi în corp …59
Autoapărarea …59
Comunicarea …61
Îmbinarea imaginilor …62
Perfecţionarea citirii psihice…65
Cap. V Etape avansate de vindecare PSI…95
Purificarea chakrelor …66
Stăpânirea corpului…68…
A fi sănătos …69
Vocea interioara…70
De ce se îmbolnăvesc oamenii?…70
Vindecarea prin preluarea bolii …71
Tulburările psihice „Necooperarea psihică” …71
Narcoticele…72
Moartea …73
Legăturile karmice…76
Cap. VĂ Credinţa, intuiţia, autorenuntarea …78
Vindecarea prin credinţa …79

Crearea şi distrugerea ...81
Realitatea ...82
Visele, vindecarea în soinn şi clasele astrale...84
Cap. VII Retrospecţia ...88
Prezicerile, presimţirile şi vieţile viitoare... 91
Cum să ne citim viitorul...92
Mentorii spirituali...93
Procesul de vindecare în afara corpului ...95
Cunoaşterea curpujui nostru de ciitre propriul no, stru spirit...96
Cap. VIII Deschiderea celui de-al freilea ochi ... 97
Telepatia ...97
CJarmirosul...97
Clargustul...99
Deschiderea simţurilor în hipnoza ...101
Clarviziunea ...101
Al treilea ochi ...103
Treptele maestrului...105
Cap. IX Teoria şi practica tragerii spirituale cu arcul...110
Timpul... 112
Respiraţia ...116
Exerciţiul ritmic de respiraţie preliminar Kevali (exerciţiul propriu-zis) ...117
Poziţia corpului ...118
Punerea săgeţii în arc şi ochirea ...123
Întinderea arcului ...127
Exerciţiu de amplificare a energiilor (foale) ...131
Lansarea săgeţii ...132
Arcaşul perfect...136
Cuprins...144